

Лечение голоданием

Аптон Синклер

The Fasting Cure



by
Upton
Sinclair

Mr. Sinclair's expression, as shown in the upper photograph, used to be called "spiritual." Systematic fasting has evolved the athletic figure pictured below.

This book is a reprint of two articles written by Mr. Sinclair for the *Cosmopolitan Magazine* on the general subject of fasting for health, together with the most interesting of the numerous newspaper comments that they brought forth, and the most significant letters written to him by private individuals asking his advice and detailing their own experiments along similar lines. There are also extracts from some of the author's articles in the *Physical Culture Magazine*, from articles replying to his and from other replies in rebuttal.

Электронная книга проекта "Гутенберг" о лечении голоданием

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Лечение голоданием

Автор: Аптон Синклер

Дата выхода: 25 сентября 2020 г. [Электронная книга № 63293]

Последнее обновление: 18 октября 2024 г.

Язык: Английский

Кредиты: Электронный текст подготовлен Тимом Линделлом, Мартином Петтитом и командой онлайн-корректоров (<http://www.pgdp.net>) на основе изображений страниц, щедро предоставленных Internet Archive (<https://archive.org>)

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА "ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА " ЛЕКАРСТВО НАТОЩАК" ***

Электронная книга проекта Гутенберга "Лечение голоданием", автор Аптон Синклер

Примечание: Изображения оригинальных страниц доступны через интернет-архив.
Посмотреть <https://archive.org/details/fastingcure00sincrich>

The Fasting Cure



by
Upton
Sinclair

Mr. Sinclair's expression, as shown in the upper photograph, used to be called "spiritual." Systematic fasting has evolved the athletic figure pictured below.

This book is a reprint of two articles written by Mr. Sinclair for the *Cosmopolitan Magazine* on the general subject of fasting for health, together with the most interesting of the numerous newspaper comments that they brought forth, and the most significant letters written to him by private individuals asking his advice and detailing their own experiments along similar lines. There are also extracts from some of the author's articles in the *Physical Culture Magazine*, from articles replying to his and from other replies in rebuttal.

ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

BY UPTON SINCLAIR

LOVE'S PILGRIMAGE

THE FASTING CURE

KING MIDAS

PRINCE HAGEN

THE JOURNAL OF ARTHUR STIRLING

MANASSAS

THE OVERMAN

THE JUNGLE

THE INDUSTRIAL REPUBLIC

THE METROPOLIS

THE MONEYCHANGERS

SAMUEL THE SEEKER

at all bookshops



Mr. Sinclair's expression, as shown in the upper photograph, used to be called "spiritual." Systematic fasting has evolved the athletic figure pictured below.

The Fasting Cure

by

UPTON SINCLAIR



MITCHELL KENNERLEY
NEW YORK AND LONDON
MCMXI

Лечение голоданием

Автор АПТОН СИНКЛЕР



МИТЧЕЛЛ КЕННЕРЛИ
НЬЮ -ЙОРК И ЛОНДОН
МСМХІ

АВТОРСКОЕ ПРАВО, 1911
ГОД МИТЧЕЛЛА КЕННЕРЛИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО УНИВЕРСИТЕТА, КЕМБРИДЖ, США

БЕРНАРРУ МАКФАДДЕНУ

*с искренней признательностью за его личность
и учение*

Содержание

	Страница
Предисловия	5
Совершенного здоровья	9
Письмо в <i>New York Times</i>	34
Некоторые заметки о голодании	39
Голодание и врачи	48
Особенности голодания	53
Симпозиум по голоданию	62
Смерть во время поста	68

Пост и разум	74
Диета после голодания	81
Употребление мяса	86
Приложение	
Несколько писем от Постящихся	105
Фруктово-ореховая диета	132
Дело Рейдера	137
Пост Горация Флетчера	143

ПРЕДИСЛОВИЕ

В журнале *Cosmopolitan* за май 1910 года и в *Contemporary Review* (Лондон) за апрель 1910 года я опубликовал статью, посвященную моему опыту голодания. Я написал огромное количество журнальных статей, но ни одна из них не привлекала столько внимания, как эта. В первый же день, когда журнал появился в газетных киосках, я получил телеграмму от человека из Вашингтона, который начал поститься и хотел получить совет; и с тех пор я получал по десять-двадцать писем в день от людей, которым хотелось задать вопросы или поделиться опытом. На момент написания статьи прошло восемь месяцев, а наводнение до сих пор не прекратилось. Редакторы *Cosmopolitan* также говорят мне, что никогда в жизни не получали столько писем по поводу статьи. Еще более значительным было количество сообщений, которые начали появляться в колонках новостей газет по всей стране, повествующих о людях, которые голодали. Из разных источников я получил около пятидесяти таких вырезок, и лишь немногие из них принесли пользу faster.

Вследствие этого интереса *Cosmopolitan* попросил меня написать еще одну статью, которая появилась в февральском номере за 1911 год. Настоящий том составлен из этих двух статей с добавлением некоторых примечаний и комментариев, а также некоторых фрагментов статей, опубликованных в журнале *Physical Culture*, членом редколлегии которого я являюсь. Сначала я намеревался объединить этот вопрос в единое целое, но, перечитав статьи, я решил, что было бы лучше опубликовать их в том виде, в каком они есть. Журналистский стиль имеет свои преимущества, и, возможно, повторения можно простить в случае темы, которая настолько нова почти для всех.

Я воспроизвел в книге несколько своих фотографий, которые появлялись в журнальных статьях. Обычно никто не печатает его фотографию в своих собственных книгах; но когда дело доходит до поста, появляется много "сомневающихся Томасов", и нам говорят, что "видеть - значит верить". Две мои фотографии, помещенные на фронтисписе, свидетельствуют о действительно необычайном физическом выздоровлении; и читатель может поверить мне на слово, что в моем образе жизни не было ничего, что могло бы объяснить это, за исключением трех голоданий общей продолжительностью в тридцать дней.

Следует упомянуть еще об одном вопросе. Несколько лет назад я опубликовал книгу под названием "Крепкое здоровье", написанную в сотрудничестве с другом. Я не смог полностью

выразить свои собственные взгляды в этой книге, и по некоторым пунктам, в которых я расходился с моим коллегой, с тех пор я стал расходиться еще больше. Книга содержит много полезной информации; но более поздний опыт убедил меня, что изложенные в ней взгляды на важнейший вопрос питания ошибочны. Свое нынешнее мнение я изложил в этой книге. Я говорю это не для того, чтобы извиниться за непоследовательность, а для того, чтобы зафиксировать рост. В те дни я во что-то верил, потому что мне говорили другие люди; сегодня я знаю что-то другое, потому что испытал это на себе.

Моя цель при публикации этой книги двоякая: во-первых, иметь что-то, к чему я мог бы отсылать людей, чтобы мне не приходилось отвечать на полдюжины "постных писем" каждый день до конца моей жизни; и, во-вторых, в надежде привлечь достаточное внимание к предмету, чтобы заинтересовать некоторых ученых провести его реальное исследование. Сегодня мы знаем определенные факты о том, что называется "аутоинтоксикацией"; мы знаем их потому, что Мечников, Павлов и другие провели тщательное исследование этого предмета. Я считаю, что тема голодания не менее важна. В этой книге я изложил факты о себе; и я процитировал много писем, которые являются подлинными и не подлежат оспариванию. Я думаю, что исцеления, о которых они сообщают, совершенно не имеют прецедента. В тексте книги (стр. 63) читатель найдет таблицу результатов 277 случаев голодания. В таком количестве отчаянных случаев было зарегистрировано всего около полдюжины определенных и необъяснимых сбоев. Конечно, не может быть, чтобы врачи и ученые еще долго продолжали закрывать глаза на факты такого жизненно важного значения, как этот.

Я не претендую на то, чтобы быть первооткрывателем метода лечения голоданием. Этот вопрос обсуждался доктором Э. Х. Дьюи в книгах, которые были опубликованы тридцать или сорок лет назад. Для читателя, желающего продолжить исследование, я упоминаю следующие книги, которые я прочел с интересом и пользой. Я рекомендую их, хотя, само собой разумеется, я не согласен со всем, что в них содержится: "Голодание для излечения от болезней" доктора Л. Б. Хаззарда; "Совершенное здоровье" К. К. Хаскелла; "Голодание, гидротерапия и физические упражнения" Бернарра Макфаддена; "Голодание, жизненная сила и питание" Хереварда Каррингтона. Также я добавлю, что мистер К. К. Хаскелл из Норвича, Коннектикут, ведет заочную школу, посвященную теме голодания, и что пациенты, соблюдающие голодание, находятся под присмотром в санатории Бернарра Макфаддена, 42d Street and Grand Boulevard, Чикаго, Иллинойс, и доктора Линды Б. Хаззард из Сиэтла, Вашингтон.

Лекарство натошак

ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Отличное Здоровье!

Имеете ли вы какое-либо представление о значении этой фразы? Можете ли вы представить, что бы вы чувствовали, если бы каждый орган вашего тела функционировал идеально? Возможно, вы сможете вернуться в какой-нибудь день своей юности, когда вы вставали рано утром и отправлялись на прогулку, и дух восхода проникал в вашу кровь, и вы шли быстрее, и делали глубокие вдохи, и громко смеялись от чистого счастья быть живым в таком прекрасном

мире. А теперь вы стали старше — и что бы вы отдали за секрет этого восхитительного чувства? Что бы вы сказали, если бы вам сказали, что вы можете вернуть его и хранить не только по утрам, но и днем и вечером, и не как нечто случайное и таинственное, а как нечто, что вы сами создали и в чем вы полностью владеете?

Это не введение в новое устройство в рекламе патентной медицины. Мне нечего продавать, и никакой процесс не запатентован. Просто в течение десяти лет я изучал плохое самочувствие себя и окружающих меня мужчин и женщин. И я нашел причину и средство. Я обрел не только хорошее, но и совершенное здоровье; я обрел новое состояние бытия, новую потенциальность жизни; чувство легкости, чистоты и радости, о существовании которых я и не подозревал в человеческом теле. "Мне нравится встречаться с тобой на улице", - сказал на днях друг. "Ты идешь так, как будто это так весело!"

Я смотрю по сторонам, и почти все, кого я знаю, больны. Я мог бы назвать одного за другим сотню мужчин и женщин, которые выполняют жизненно важную работу во имя прогресса и переносят жестокие физические страдания. Например, я работаю во имя социальной справедливости, и у меня есть товарищи, в помощи которых я нуждаюсь каждый час, и они больны! Прошлой весной в газетах за одну неделю я прочитал, что один человек умер от болезни почек, другой попал в больницу от нервного срыва, а третий был отравлен трутмаином. И в моей переписке мне сообщают, что другому из моих самых дорогих друзей осталось жить всего год; что другой героический человек - нервный срыв, жаждущий смерти; и что третьего мучают головные боли с желчью.^[1] И нет ни одного из этих людей, которого я не смог бы вылечить, если бы оставил его одного на пару недель; нет ни одного из них, кто в конце концов не ходил бы по улице, "как будто это было так весело!"

Я предлагаю здесь рассказать историю моего открытия здоровья и не буду тратить много времени на извинения за интимный характер повествования. Мне не доставляет удовольствия рассказывать о своих головных болях или обсуждать свой непокорный желудок. Я не могу взяться ни за какой случай, кроме своего собственного, потому что нет случая, о котором я мог бы говорить с таким авторитетом. Конечно, я мог бы написать об этом абстрактно и в завуалированных выражениях. Но в таком случае история потеряла бы большую часть своей убедительности, а значит, и полезности. Я мог бы рассказать об этом, не подписываясь под этим своим именем. Но есть очень много людей, которые читали мои книги и поверят тому, что я им скажу, которые не стали бы утруждать себя чтением статьи без названия. Мистер Хорас Флетчер подал всем нам пример в этом вопросе. Он написал несколько томов о своем индивидуальном пищеварении, в результате чего была оказана помощь буквально миллионам людей. Точно так же я предлагаю занести мое дело в протокол. Читатель обнаружит, что это типичный случай, поскольку я совершил почти все ошибки, какие только может совершить человек, и перепробовал все средства, старые и новые, которые кто-либо мог мне предложить.

Я провел свое детство в зажиточной семье, в которой хорошее питание считалось социальной привилегией и главным интересом в жизни. У нас была цветная женщина, которая готовила нам еду, и еще одна, которая ее подавала. Детям считалось неприличным употреблять спиртные напитки, но они ели горячий хлеб три раза в день, и им разрешалось наслаждаться жареным цыпленком с густыми подливками и выпечкой, фруктовым тортом, конфетами и мороженым. Каждое воскресенье я видел стол моего дедушки с ростбифом на одном конце, парой цыплят на

другом и холодной ветчиной с одной стороны; на Рождество и День Благодарения энергия всего заведения была отдана приготовлению вкусных блюд. И позже, когда я приехал в Нью-Йорк, я считал необходимым иметь такую еду; даже когда я был бедным студентом, живущим на четыре доллара в неделю, я тратил больше трех из них на съестные припасы.

Я был активным и довольно здоровым мальчиком; помню, в двадцать лет я сказал, что за четырнадцать лет ни разу серьезно не болел. Затем я написал свой первый роман, работая по шестнадцать-восемнадцать часов в день в течение нескольких месяцев, разбивая лагерь и живя в основном за счет сковородки. В конце я обнаружил, что меня серьезно беспокоит диспепсия; и на следующий год, после выхода второй книги, мне стало еще хуже. Я пошел к врачу, который дал мне какую-то красную жидкость, которая волшебным образом снимала последствия напряженной мозговой работы после еды. Так продолжалось еще год или два, а затем я обнаружил, что искусственно переваренная пища не выводилась из моего организма с достаточной регулярностью. Поэтому я пошел к другому врачу, который дал моей болезни другое название, дал мне другое лекарство и еще немного оттянул время расплаты.

Я никогда в своей жизни не употреблял чай или кофе, алкоголь или табак; но в течение семи или восьми лет я постоянно работал под сильным давлением, питался очень нерегулярно и употреблял нездоровую пищу. Так что время от времени у меня стали возникать головные боли, и я заметил, что стал ненормально чувствителен к простудным заболеваниям. Я считал эти недуги естественными для смертных и всегда приписывал их какому-то конкретному несчастному случаю. Я бы сказал: "Я весь день слонялся по городу"; или: "Я был на палящем солнце"; или: "Я лежал на влажной земле". Я обнаружил, что если посижу на сквозняке хотя бы минуту, то наверняка "простудлюсь". Я обнаружил также, что раз или два за зиму у меня болело горло и тонзиллит, а время от времени - грипп. Были времена, когда я плохо спал; и когда все становилось только хуже, мне приходилось бросать всю свою работу и пытаться отдохнуть. В первый раз, когда я делал это, недели или двух было достаточно; но позже потребовался месяц или два, а затем несколько месяцев.

В год, когда я писал "Джунгли", я впервые простудился летом. На ферме было время сенокоса, и я подумал, что это что-то вроде сенной лихорадки. Я часами чихал в совершенной муке, и это продолжалось в течение месяца, пока я не уехал на берег моря. Это повторилось следующим летом, а также еще один очень болезненный опыт; омертвел нерв в зубе, и мне пришлось ждать три дня, пока боль "локализуется", а затем мне высверлили зуб, я, пошатываясь, добрался домой и неделю провалился в постели с ознобом и лихорадкой, тошнотой и ужасными головными болями. Я упоминаю все эти неприятные подробности, чтобы читатель мог понять, до какого жалкого состояния я дошел. В то же время в моей семье было много тяжелых заболеваний; моя жена редко могла прожить неделю без страданий, а у моего маленького сына зимой была пневмония, на следующую - круп, а летом - коклюш с неизбежными "простудами" в промежутках.

После пожара в Геликон-холле я понял, что мне плохо, и в течение двух последующих лет я посвящал значительную часть своего времени попыткам найти способы сохранить свое здоровье. Я ездил в Батл-Крик, на Бермуды и в Адирондаки; я читал книги всех новых исследователей предмета гигиены и добросовестно проверял их теории. Пару лет назад я открыл для себя Горація Флетчера. Идея мистера Флетчера, вкратце, заключается в том, чтобы пережевывать пищу, и тщательно пережевывать ее; извлекать из каждой частички пищи

максимум питательных веществ и съесть только столько, сколько действительно необходимо вашему организму. Для меня это была очень замечательная идея, и я ухватился за нее с величайшим энтузиазмом. Все врачи, которых я знал, были людьми, которые пытались вылечить меня, когда я заболел, но здесь был человек, который изучал, как оставаться здоровым. Я должен найти недостатки в системе мистера Флетчера, и поэтому я должен с самого начала четко заявить, сколь многим я ей обязан. Это направило меня на правильный путь — оно показало мне цель, даже если и не привело меня к ней. Мне стало ясно, что все мои разнообразные недомогания были симптомами одной большой проблемы - присутствия в моем теле ядов, вырабатываемых избыточной и неусвоенной пищей, и что секрет совершенного здоровья заключается в том, чтобы приспосабливать количество пищи к точным потребностям организма.

Я упал только при разработке теории. Мистер Флетчер сказал мне, что "Природа" будет моим проводником, и что если только я буду тщательно пережевывать пищу, инстинкт сам выберет пищу. Я обнаружил, что в моем случае моя "природа" была безнадежно извращена. Я неизменно предпочитала нездоровую пищу — яблочный пирог, тосты, пропитанные маслом, и компот из фруктов со сливками и сахаром. "Природа" также не сказала мне любезно, когда остановиться, как она, очевидно, делает с некоторыми другими "флетчерницами"; сколько бы я ни жевал, если я ел все, что хотел, я съедал слишком много. И когда я понял это и попытался остановить это, я по своему невежеству впал в другую крайность и похудел на четырнадцать фунтов за столько же дней. Опять же, мистер Флетчер научил меня удалять все "непрожевываемые" части пищи — кожу с фруктов и т.д. Результатом этого является то, что кишечник не стимулируется, и отходы остаются в организме в течение многих дней. Мистер Флетчер говорит, что это не имеет значения, и он, кажется, доказывает, что в его случае это не имело значения. Но я обнаружил, что в моем случае это имело очень серьезное значение; только когда я стал "флетчеритом", мои головные боли стали безнадежными, а вялый кишечник стал одной из моих хронических жалоб.

Затем я прочитал книги Мечникова и Читтендена, которые показали мне, как именно возникли мои недуги. Неусвоенная пища находится в толстой кишке, в ней кишат бактерии, и яды, которые они вырабатывают, всасываются в организм. В моем собственном случае были проведены бактериологические исследования, и я обнаружил, что, когда я чувствовал себя хорошо, количество этих микробов, продуцирующих токсины, составляло около шести миллиардов на унцию содержимого кишечника; а когда несколько дней спустя у меня заболела голова, их количество составило сто двадцать миллиардов. Вот в чем заключалась моя проблема, так сказать, под микроскопом.

Эти анализы были сделаны в санатории Батл-Крик, куда я отправился на длительное пребывание. Я попробовал их систему лечения водой, которая, как мне показалось, является прекрасным стимулятором для органов выделения; но я обнаружил, что, как и все другие стимуляторы, она в конце концов оставляет вас именно там, где вы были. В санатории мое здоровье улучшилось, но через неделю после отъезда я снова заболел гриппом.

Следующий год своей жизни я посвятил попыткам восстановить свое здоровье. Я провел зиму на Бермудах, а лето - в Адирондаках, знаменитых оздоровительных курортах, и все это время я вел абсолютно гигиеничный образ жизни. Я не усердствовал, и я не волновался, и я не думал о своем здоровье, за исключением тех случаев, когда это было необходимо. Я все время жил на

свежем воздухе и большую часть дня посвящал энергичным упражнениям — теннису, ходьбе пешком, катанию на лодке и плаванию. Я упоминаю об этом специально, чтобы читатель мог понять, что я устранил все другие факторы плохого самочувствия, и в полной мере оценил мое заявление о том, что к концу года мое общее самочувствие было хуже, чем когда-либо прежде.

Со мной все было в порядке, пока я целыми днями играл в теннис или лазил по горам. Неприятности начались, когда я сел за умственную работу. И из этого я совершенно ясно увидел, что я переедал; излишки пищи нужно было сжигать, а когда они не сгорали, они отравляли меня. Но как я мог остановиться, когда был голоден? Я пытался отказаться от всего, что мне нравилось и из чего я ел больше всего; но это ни к чему не привело, потому что у меня был такой беспечный аппетит — мне сразу же начинали нравиться другие блюда! Я думал, что у меня ненормальный аппетит - результат моих ранних тренировок; но как мне было от него избавиться?

Не следует создавать впечатление, что я был чрезмерно обильным едоком. Напротив, я ел гораздо меньше, чем большинство людей. Но это не было для меня утешением. Я разрушил себя годами переутомления и поэтому стал более чувствительным. Я видел, что другие люди постепенно разваливались на части, но я уже был разорван на части.

Так обстояли дела, когда я случайно встретил даму, чей сияющий цвет лица и необычайное здоровье были замечены всеми. Я был удивлен, услышав, что в течение десяти или пятнадцати лет, и до совсем недавнего времени, она была прикована к постели. Она вела одинокое существование жены первопроходца и растила семью в условиях ужасающего плохого состояния здоровья. Она страдала от ишиаса и острого ревматизма; от хронического заболевания кишечника, которое врачи называли "перемежающийся перитонит"; от сильной нервной слабости, меланхолии и хронического катара, вызывавшего глухоту. И это была та самая женщина, которая проехала со мной верхом на гору Гамильтон в Калифорнии расстояние в двадцать восемь миль во время одной из самых ужасных ливневых бурь, которые я когда-либо видел! У нас были две необузданные молодые лошади и только кожаные удила, чтобы управлять ими, и нас колотили и швыряли из стороны в сторону в течение шести смертных часов, которые я никогда не забуду, даже если доживу до ста лет. И эта женщина, когда она отправилась в поездку, четыре дня назад не ела ни крошки!

Это был ключ к ее спасению: она вылечила себя голоданием. Она воздерживалась от пищи восемь дней, и все ее беды отпали от нее. После этого она взяла своего старшего сына, выпускника Стэнфордского университета, и еще одного его друга, двенадцать дней голодала вместе с ними и вылечила их от нервной диспепсии. А потом она взяла к себе подругу, жену профессора из Стэнфорда, и за неделю голодания вылечила ее от ревматизма. Я слышал о лечении голоданием, но это был первый раз, когда я с ним столкнулся. Я был слишком загружен работой, чтобы попробовать это прямо тогда, но я начал читать по этому предмету — книги доктора Дьюи, доктора Хаззарда и мистера Кэррингтона. Возвращаясь домой из Калифорнии, я получил солнечный удар в Мексиканском заливе и провел неделю в больнице в Ки-Уэсте, и это, казалось, стало *последним ударом* по моему многострадальному желудку. После очередного периода напряженной работы я обнаружил, что не могу переваривать кашу из кукурузной муки и молоко; и поэтому я был готов к посту.

- Начал я. Сейчас голодание стало для меня обычным делом; но я предположу, что для читателя это так же ново и поразительно, как и для меня самого поначалу, и подробно опишу свои ощущения.

В первый день я был очень голоден — нездоровый, изматывающий вид голода, знакомый всем страдающим диспепсией. На второе утро я немного проголодался, а потом, к моему великому удивлению, голода вообще не было - интереса к еде было не больше, чем если бы я никогда не знал ее вкуса. До голодания у меня болела голова каждый день в течение двух или трех недель. Это продолжалось в течение первого дня— а затем исчезло, чтобы никогда не вернуться. На второй день я почувствовал сильную слабость, и небольшое головокружение при пробуждении. Я вышел на улицу и весь день лежал на солнце, читая; и то же самое на третий и четвертый день — сильная физическая усталость, но с большой ясностью ума. После пятого дня я почувствовал себя сильнее и много ходил пешком, а также начал кое-что писать. Ни одна фаза этого опыта не удивила меня больше, чем активность моего ума: я читал и писал больше, чем осмеливался делать годами раньше.

За первые четыре дня я похудел на пятнадцать фунтов — что, как я впоследствии узнал, было признаком крайне плохого состояния моих тканей. После этого я похудел всего на два фунта за восемь дней — не менее необычное явление. Я хорошо спал на протяжении всего голодания. Примерно к середине каждого дня я чувствовал слабость, но массаж и холодный душ освежали меня. Ближе к концу я начал замечать, что при ходьбе у меня устают ноги, и, поскольку мне не хотелось лежать в постели, я прервал голодание после двенадцатого дня, выпив немного апельсинового сока.

Я пил сок дюжины апельсинов в течение двух дней, а затем перешел на молочную диету, как рекомендовал Бернард Макфадден. Я выпивала по стакану теплого молока каждый час в первый день, каждые три четверти часа на следующий день и, наконец, каждые полчаса - или восемь квартал в день. Это, конечно, гораздо больше, чем может быть усвоено, но баланс служит для очищения системы. Ткани насыщаются питательными веществами, и происходит необычайное восстановление сил. В моем собственном случае я набрал четыре с половиной фунта за один день — третий — и в общей сложности тридцать два фунта за двадцать четыре дня.

Мои ощущения от этой молочной диеты были почти такими же интересными, как и от голодания. Во-первых, было необычайное ощущение мира и умиротворения, как будто каждый уставший нерв в теле мурлыкал, как кошка под плитой. Затем была самая острая деятельность ума — я непрестанно читал и писал. И, наконец, появилось совершенно ненасытное желание физической работы. В прежние времена я ходил пешком на большие расстояния и взбирался на горы, но всегда с неохотой и из чувства принуждения. Теперь, после окончания голодания, я шел в спортзал и выполнял работу, которая раньше буквально сломала бы мне спину, и я делал это с огромным удовольствием и с потрясающими результатами. Мускулы на моем теле буквально выпрыгнули наружу; я внезапно открыл для себя возможность стать спортсменом. Я всегда был худым и страдал диспепсией, с тем, что мои друзья называли "одухотворенным" выражением лица; теперь я стал круглым, как масляный шарик, и таким смуглым и румяным лицом, что все, кто меня видел, смеялись надо мной.

Я не соблюдал так называемое "полное" голодание, то есть не дожидался возвращения чувства голода. Поэтому я начал сначала. Я намеревался лишь ненадолго поститься, но обнаружил, что

голод снова прошел, и, к моему большому удивлению, у меня не было прежней слабости. Я принимал холодную ванну и энергично растирался дважды в день; каждое утро я проходил пешком четыре мили и выполнял легкую гимнастическую работу, и ничто, кроме легкой склонности к ознобу, не давало мне знать, что я голодаю. Я похудел на девять фунтов за восемь дней, а затем еще неделю питался апельсинами и инжиром и набрал большую часть веса за счет них.

Я всегда буду с удивлением вспоминать тревожную осторожность, с которой я теперь начал пробовать различные продукты, которые раньше доставляли мне неприятности. Бананы, кислые фрукты, арахисовое масло — я попробовала их по одному, а затем в сочетании и с трепетом ликования поняла, что от моих старых неприятностей не осталось и следа. Раньше мне приходилось лежать час или два после еды; теперь я мог делать все, что захочу. Раньше я зависел от всевозможных слабительных препаратов; теперь я забыл о них. У меня больше не болели головы. Я ходил под дождем с непокрытой головой, сидел на холодных сквозняках и, по-видимому, был невосприимчив к простудным заболеваниям. И, прежде всего, я обладал этой чудесной, бьющей через край энергией, так что всякий раз, когда у меня выдавалась свободная минута или две, я начинал стоять на голове, или "подтягивать подбородок", или выполнять какой-нибудь другой "трюк" от чистого избытка животного духа.

В течение нескольких месяцев после этого случая я питался исключительно сырыми продуктами — в основном орехами и фруктами. Я был склонен считать это естественным питанием для людей; и я обнаружил, что до тех пор, пока я веду активный образ жизни, результаты были наиболее удовлетворительными. Они были удовлетворительны также в случае с моей женой, и еще больше — в случае с моим маленьким мальчиком; можно себе представить, сколько работы и хлопот было сэкономлено таким образом в домашнем хозяйстве. Но когда я начал усердно и непрерывно писать, я обнаружил, что у меня недостаточно физической энергии, чтобы переваривать эти сырые продукты. Я прибегала к голоданию и молоку попеременно — и на какое-то время этого вполне достаточно, но в конце концов это доказывает нервное перенапряжение. Недавно друг обратил мое внимание на книгу покойного доктора Солсбери "Связь питания с болезнями". Доктор Солсбери рекомендует диету из тушеной говядины и горячей воды как решение большинства проблем человеческого организма; и можно поверить, что я, который был строгим и увлеченным вегетарианцем в течение трех или четырех лет, нашел эту идею поразительной. Однако я предпочитаю сохранять непредвзятость, и я решил попробовать систему Солсбери. Мне жаль, что приходится говорить, что это, по-видимому, хорошо; жаль, потому что вегетарианский образ жизни, очевидно, чище, гуманнее и удобнее. Но мне кажется, что, поедая бифштексы, я способен выполнять больше работы своим умом, чем при любом другом *режиме*; и пока это будет продолжаться, в мире станет на одного вегетарианца меньше.

Пост для меня — ключ к вечной молодости, секрет совершенного и постоянного здоровья. Я бы ничего на свете не взял за то, чтобы узнать об этом. Это природный предохранительный клапан, автоматическая защита от болезней. Я не осмеливаюсь утверждать, что я защищен от опасных заболеваний, таких как оспа или брюшной тиф. Я знаю одного ярого сторонника физической культуры, врача, который периодически принимает тифозные микробы, чтобы доказать свой иммунитет, но я бы не стал заходить так далеко; мне достаточно знать, что я защищен от всех обычных инфекций, которые нас преследуют, и от всех "хронических" недугов. И я буду продолжать в том же духе до тех пор, пока придерживаюсь своего нынешнего решения, которое

заключается в том, чтобы поститься при малейшем намеке на любой симптом плохого самочувствия - простуде или головной боли, чувстве подавленности, покрытом налетом языке или царапине на пальце, которая быстро не заживет.

Те, кто изучал пост, объясняют его чудеса следующим образом: избыточная пища поступает в организм и ферментируется, и тело наполняется большим количеством ядовитых веществ, чем могут выдержать органы выделения. Результатом является закупорка этих органов и кровеносных сосудов — таково значение головных болей и ревматизма, атеросклероза, паралича, апоплексии, болезни Брайта, цирроза печени и т.д. И, ухудшая кровообращение и снижая жизненный тонус, это же самое состояние подготавливает организм к инфекции — к "простуде", или пневмонии, или туберкулезу, или любой другой лихорадке. Как только начинается голодание и утоляется первый голод, выделения прекращаются, и вся ассимиляционная система, которая отнимает так много энергии у организма, выходит из строя. Затем в организме начинается своего рода уборка, которой должны способствовать ежедневные клизмы и ванны, и, прежде всего, обильное питье воды. Язык покрывается пленкой, дыхание и пот становятся неприятными; и это продолжается до тех пор, пока болезнетворные вещества не будут полностью выведены, когда язык очистится и чувство голода проявит себя в безошибочной форме.

Потеря веса во время голодания обычно составляет около фунта в день. Сначала используется жир, а затем мышечная ткань; настоящее голодание начинается только тогда, когда от тела остается скелет и внутренние органы. Сорока— и пятидесятидневные голодания сейчас довольно распространены - я встречал нескольких человек, которые их соблюдали.

Как ни странно, голодание является лекарством как от истощения, так и от ожирения. После полного голодания организм придет к своему идеальному весу. Очень полные люди не восстановят свой вес; в то время как люди с недостаточным весом могут набирать по фунту или больше в день в течение месяца. При голодании следует опасаться двух опасностей. Первый - это страх. Я говорю это не в шутку. Ни один человек не должен начинать поститься до тех пор, пока он не прочтает об этом предмете и не убедит себя, что это то, что нужно делать; по возможности, с ним должен быть кто-то, у кого уже был подобный опыт. Рядом с ним не должно быть перепуганных тетюшек и двоюродных братьев, которые скажут ему, что он выглядит как труп, что его пульс ниже сорока и что ночью его сердце может перестать биться. Я три дня голодал в Калифорнии; на третий день я прошел пешком около пятнадцати миль, время от времени, и, если не считать того, что я был беспокойным, я никогда не чувствовал себя лучше. А потом вечером я пришел домой и прочитал о землетрясении в Мессине, и о том, как прибыли корабли с гуманитарной помощью, и несчастные выжившие столпились у кромки воды и рвали друг друга, как дикие звери в своей голодной ярости. В документе на языке ужаса говорилось, что некоторые из них провели семьдесят два часа без еды. Я, как я читал, тоже семьдесят два часа был без еды; и разница заключалась просто в том, что они думали, что умирают с голоду. И если в какой-то критический момент во время длительного голодания, когда вы чувствуете нервозность, слабость и сомнения, какие-то люди с более сильной волей, чем у вас, способны пробудить в вас ужас выживших после землетрясения, они могут воплотить в жизнь свои самые ужасные ожидания.

Другая опасность заключается в нарушении поста. Человек, нарушающий длительный пост, должен относиться к себе так, как если бы он был подвержен приступам насильственного

помешательства. Я знаю человека, который голодал пятьдесят дней, а затем съел полдюжины инжира и вызвал ссадины кишечника, из-за которых потерял много крови. Я бы подробнее остановился на этой теме, если бы не мое открытие "молочной диеты". Когда вы выпиваете стакан молока каждые полчаса, у вас нет ни малейшего шанса по-настоящему проголодаться, и поэтому вы, словно по волшебству, переходите от состояния крайнего истощения к состоянию цветущей округлости. Но очень часто людям не нравится молочная диета, и им приходится прерывать пост очень небольшим количеством самых простых продуктов — фруктовых соков и мясных бульонов, по крайней мере, в течение первых двух-трех дней.

В заключение этой главы я расскажу об опыте некоторых других людей, получивших лечение голоданием. За исключением одного, второго случая, все они — люди, которых я знаю лично и которые рассказали мне свои истории собственными устами.

Сначала я приведу случай моей жены. Она всегда была хрупкой и с детства страдала от ангина. За последние пять лет она перенесла три серьезные хирургические операции и, кроме того, перенесла несколько серьезных заболеваний. Два года назад у нее был тяжелый приступ аппендицита. Врач поставил неверный диагноз и поддерживал ее жизнь около десяти дней с помощью морфия. Тогда состояние ее было слишком низким, чтобы рисковать операцией, и ожидалось, что она не выживет. Прошло несколько месяцев, прежде чем она снова смогла ходить, и она так и не смогла полностью оправиться от пережитого. Когда она начала голодание, у нее были серьезные проблемы с желудком, потеря веса и неврастения.

Я не думал, что она сможет выдержать голодание. У нее было больше проблем, чем у меня — некоторая нервозность, головная боль и тошнота. Но она выдержала это в течение десяти дней, когда у нее внезапно прочистился язык. Она похудела на двенадцать фунтов, а затем набрала двадцать два фунта за семнадцать дней. Затем она приняла еще одно шестидневное голодание вместе со мной, и без особых проблем, с которыми я столкнулся во второй раз, — каждое утро проходила со мной четыре мили. Сейчас она воплощение здоровья и с энтузиазмом занимается наращиванием мышечной массы.

Во-вторых, преуспевающий в жизни человек, который всегда злоупотреблял своим здоровьем. Он страдал астмой и водянкой и был накачан наркотиками. Он не мог прилечь в течение нескольких лет. Он весил более 220 фунтов, а его ноги были "как мешки с водой, постоянно протекающие". Его почки отказались действовать, и после того, как врачи перепробовали все известные им лекарства, ему сказали, что он умирает. Его брат, который рассказал мне обо всех обстоятельствах, убедил его не есть ужин, который ему принесли, и так он прожил всю ночь. Он голодал семь дней, еще четыре недели придерживался очень легкой диеты и сейчас колет дрова и складывает сено на своей ферме в Кентукки.

Третий — молодой врач, в студенческие годы физически развалившийся от распутства, сейчас ему двадцать четыре. "Прирожденный неврастеник". На него дважды подряд напал аппендицит. Он голодал пять дней после последнего приступа и шесть дней спустя. Набрал тридцать пять фунтов и является великолепно развитым спортсменом; он пробегает пять миль за 26 минут 15 секунд и проезжает 500 миль на колесе за семь дней.

В-четвертых, молодая леди, перенесшая нервный срыв, вызванный переутомлением и беспокойством. Кости ее позвоночника размягчились; тазовые кости поднялись вверх на три

четверти дюйма; она "едва могла ползти на двух палках". Она голодала десять дней, потом еще восемь дней и шесть недель сидела на молочной диете. Я видел ее каждый день в течение последних восьми или десяти недель, и не думаю, что когда-либо встречал женщину, которая произвела бы на меня впечатление более пышущей здоровьем.

Пятый, молодой человек, пострадавший в железнодорожной катастрофе; сломано ребро и проколота внешняя оболочка легких. Все еще есть отверстие для дренажа, образовавшееся в результате натирания мембран. Страдал от последовательных приступов бронхита, брюшного тифа, пневмонии и плеврита. Похудел со 186 до 119 фунтов и планировал свести счеты с жизнью. Голодал шесть дней, набрал двадцать семь фунтов и энергично играет в теннис, несмотря на отверстие в груди. Недавно прошел 442 мили за одиннадцать дней.

Шестая - дама, замужняя, среднего возраста, всю жизнь страдавшая от проблем с желудком; перенесла шесть приступов воспалительного ревматизма, приведших к пороку клапанов сердца и потере способности управлять конечностями. Постился четыре раза — четыре, восемь, двадцать восемь и четырнадцать дней. Я могу лучше всего описать ее нынешнее состояние, сказав, что все это лето она вставала каждое утро на рассвете, проходила пешком четыре с половиной мили, купалась, а затем шла домой завтракать.

Седьмой, епископальный священник, почти всю свою жизнь страдавший несварением желудка; перенес острый приступ гастрита, за которым последовали нервная проstration и полный упадок сил. Специалисты поставили ему диагноз "выпадение желудка и кишечника, аутоинтоксикация и неврастения" и сказали, что он не может рассчитывать на выздоровление менее чем через пять лет. Он был настолько истощен, что едва мог передвигаться, и, несмотря на то, что у него были жена и шестеро детей, подумывал о самоубийстве. Он голодал одиннадцать дней, а затем набрал тридцать фунтов. Я готов засвидетельствовать, что он самый трудолюбивый, жизнерадостный и спортивный священник, которого мне когда-либо посчастливилось встретить.

Я взял на себя некоторые хлопоты, чтобы исследовать тему голодания и встретиться с людьми, которые прошли через это. Я мог бы привести еще дюжину случаев, подобных приведенному выше, если позволит место. Я знаю одного человека, который снизил свой вес с 365 фунтов до 235. Я знаю одну маленькую девочку, позвоночник которой был изогнут в форме буквы U, лежащей боком, и которая с помощью голодания и исключительно фруктовой диеты за несколько месяцев приблизилась на четыре дюйма к выпрямлению. У нее совершенно здоровый цвет лица, и она быстро восстанавливает способность управлять руками и ногами, которые были парализованы много лет назад.

Читатель может подумать, что мой энтузиазм по поводу лечения голоданием объясняется моим богатым воображением; я могу только сказать, что я еще никогда не встречал человека, который подвергал голодание справедливому испытанию и который не описывал бы свой опыт таким же образом. Я никогда не слышал о каком-либо вреде, причиняемом этим заболеванием, за исключением случаев туберкулеза, при которых один врач сказал мне, что люди теряют вес и не восстанавливают его.

Я рассматриваю пост как природное средство от всех других болезней. Это единственное средство, основанное на понимании фундаментальной природы болезни. И я верю, что когда радостная весть о его чудесах дойдет до людей, это приведет к выбросу 90 процентов нашей нынешней *materia medica* в мусорную корзину. Это может быть нежелательно для тех врачей, которые больше заботятся о собственном доходе, чем о здоровье своих пациентов; но я лично никогда не встречал таких врачей, и поэтому я самым серьезным образом призываю медиков исследовать необычные и почти невероятные факты о лечении голоданием.

* * * * *

Вскоре после того, как вышесказанное было завершено, у писателя был еще один интересный опыт с голоданием. Ему довелось выполнять какую-то работу, из-за которой он пару недель не выходил из дома, испытывая значительное напряжение; а после этого большую часть недели провести в кресле дантиста, испытывая сильную боль; и, наконец, провести два дня и ночи в железнодорожном поезде. Он прибыл к месту назначения со всеми симптомами того, что долгий и болезненный опыт научил его распознавать как тяжелый приступ "гриппа". (Последний приступ уложил его на неделю в больницу, и он был настолько ослаблен, что едва мог стоять.) По этому случаю он постился, и хотя обстоятельства вынуждали его все это время быть на ногах, все следы плохого самочувствия покинули его за два дня. Однако, начав, он продолжал голодать двенадцать дней. За это время он задумал пьесу и написал две трети ее, и у него есть основания думать, что это самая хорошая работа, которую он когда-либо делал. Стоит отметить, что на восьмой день он был достаточно силен, чтобы "подбросить" себя шесть раз подряд, хотя до лечения голоданием ему никогда в жизни не удавалось сделать это больше одного или двух раз.

Письмо в " Нью - Йорк таймс "

(непригоден для печати)

Арден, Делавэр, 31 мая 1910г.

Редактор "Таймс", Нью-Йорк,

Дорогой сэр, Некоторое время назад в ваших новостных колонках появилось сообщение о том, что три молодые леди из Гарден-Сити, Лонг-Айленд, соблюдают трехдневный пост в результате прочтения журнальной статьи, рекомендующей эту меру. В вашей редакционной статье, посвященной этому сообщению, вы говорите, что дамы являются "жертвами мелкого и беспринципного любителя сенсаций". Поскольку я автор статьи в журнале, о которой идет речь, я предполагаю, что это относится ко мне. Я не собирался ничего отвечать на это замечание, поскольку полагаю, что, должно быть, давным-давно потерял ту репутацию, которую могли отнять у меня газетные комментарии. Однако, обдумав этот вопрос, я пришел к выводу, что осмелюсь выразить умеренный протест не от себя лично, а ради важного открытия, о котором я рассказал в статье, о которой идет речь.

Одно из преимуществ владения газетой заключается в том, что человек может безнаказанно обзывать других людей и за ним всегда остается последнее слово в любом споре. Однако даст ли мне ваше чувство честной игры привилегию попросить вас точно указать, что вы имели в виду под клеветой, о которой идет речь? В журнальной статье я заявил, что несколько раз голодал по десять-двенадцать дней, в результате чего полностью поправил свое здоровье. Я предполагаю, что автор редакционной статьи прочитал статью

до того, как осудить ее. Должен ли я понимать, что у него из статьи сложилось впечатление, что я говорю неправду и что я на самом деле никогда не принимал голодание так, как я сказал, что принимал его? Или это была его идея, что я преувеличил выгоды, извлеченные из этого, чтобы сделать "жертвами" трех юных леди в Гарден-Сити?

Я мог бы сказать, что я соблюдал указанные голодания в учреждении, где сотни людей голодали от трех до пятидесяти дней; что в течение всего этого времени я находился под наблюдением многих людей; мой вес измерялся регулярно каждый день, и все симптомы, которые я описал, наблюдались врачами и друзьями. Могу ли я также обратить внимание на тот факт, что я опубликовал в статье две фотографии, одна из которых была сделана четыре года назад, а другая - после лечения голоданием? Мне кажется, контраст между этими двумя фотографиями был достаточно разительным, чтобы произвести впечатление на кого угодно. Могу ли я также обратить внимание на тот факт, что статья была признана достаточно интересной для публикации в одном из наиболее представительных английских ежемесячников, *Contemporary Review*? А также то, что "*Современное обозрение*" приложило к статье показания полудюжины людей, чьи дела я наблюдал лично и чьи письма находятся в моем распоряжении?

Я полностью осознаю тот факт, что многие вещи, за которые я выступаю как писатель, вызывают у вас отвращение, но, конечно, это не повод безрассудно и слепо осуждать важное открытие, касающееся здоровья человека, просто потому, что так случилось, что я тот человек, который рассказывает об этом. Оставляя в стороне все персоналии и просто в интересах рассматриваемого открытия, я почтительно приглашаю вас провести расследование утверждений, которые я изложил в этой статье. Позвольте мне назвать вам имена некоторых людей, которые голодали либо под моим руководством, либо в моем присутствии, и которые расскажут представителю вашей газеты о результатах, которые это принесло им. Я могу рассказать вам о дюжине таких людей. Также, возможно, в качестве предварительного, вы могли бы захотеть опубликовать в качестве приложения к этому моему письму сообщение от другой моей "жертвы", опустив имя автора, если вы не получите разрешения на его использование.

Искренне ваш,
Аптон Синклер.

К приведенному выше было приложено письмо, которое читатель найдет в Приложении, страница 111. *Times* не опубликовала это письмо и не обратила никакого внимания на несколько писем протеста, которые последовали. Я предоставляю читателю самому судить, было ли молчание газеты проявлением достоинства или страха. Следующее сообщение из нью-йоркской "*Уорлд*" от 17 мая 1910 года описывает переживания дам из Гарден-Сити и ясно показывает, как сильно нуждались в сочувствии мои "жертвы".

Все три молодые женщины пребывают в редком расположении духа. Они занялись своими обычными делами и развлечениями, и вчера миссис Траск нашла время поговорить о едином налоге в ходе беседы, которая касалась в первую очередь ее нового интереса.

"Мы получаем невероятное количество писем о нашем приключении", - сказала миссис Траск. "Они начали поступать в первый же день, и сегодня их было много. Они приходят из самых неожиданных мест и содержат самые неожиданные вещи."

"Что меня больше всего удивляет, так это то, что из всех тех, кто пишет нам, чтобы сообщить, что они пробовали именно то, что делаем мы, ни один не сообщил нам о неудаче. Нет никаких причин, почему бы им не написать, что мы глупы и что мы не можем надеяться получить то, чего хотим, но десятки из них повторили обещание, что мы никогда не пожалеем о нашем эксперименте.

"Одна женщина из Нью-Йорка рассказала нам то, о чем мы не раз задумывались. Ее муж сильно страдал от ревматизма и в конце концов попробовал голодание. Не сидел на диете, как мы, а голодал. По ее словам, он обходился без какой-либо пищи девятнадцать дней. Он тоже продолжал заниматься своей работой, о чем мы и спрашивали.

"Мы также получили известие от другого врача. Он живет в Бостоне и специализируется на диетологии. Он предупредил нас, чтобы мы не слишком увлекались молоком, потому что через день или два мы обнаружим, что оно перестанет приносить ту пользу, какой было вначале. Люди, о которых мы никогда не слышали, говорят нам, что таким-то и таким-то был их опыт, и когда мы сопоставляем наши собственные открытия с их открытиями, мы находим новые и убедительные доказательства того, что мы выбрали истинный путь к цели, которой надеялись достичь.

"Я знаю, что лично у меня всегда будут причины быть благодарным за то, что я взялся за это дело. Нам это принесло огромную пользу".

СНОСКА:

[1] Первые двое из них, Эдмонд Келли и Бен Хэнфорд, с тех пор скончались.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ГОЛОДАНИИ

В связи со статьей "Совершенное здоровье" я получил около шестисот или восьмисот писем от людей, которые либо постились, либо желали поститься и просили дополнительной информации. Письма демонстрировали общее единообразие, которое ясно дало мне понять, что я недостаточно четко изложил несколько важных моментов.

Чаще всего задаваемый вопрос заключался в том, как долго следует поститься и как следует судить о времени остановки. Лично я никогда не соблюдал "полное голодание", и поэтому я не решаюсь рекомендовать это кому-либо. Я дважды голодал двенадцать дней. В обоих случаях я прервал свой пост, потому что почувствовал слабость и хотел как следует подкрепиться. Ни в том, ни в другом случае я не был голоден, хотя чувство голода быстро вернулось. Бернард Макфадден и некоторые из его врачей говорили мне, что наилучших результатов они добились благодаря голоданию такой продолжительности. Я бы не советовал длительно голодать ни при каких обычных заболеваниях, таких как проблемы с желудком и кишечником, головные боли, запоры, простуда и боль в горле. Более длительные голодания, мне кажется, предназначены для тех, кто страдает действительно тяжелыми недугами, такими глубоко укоренившимися хроническими заболеваниями, как болезнь Брайта, цирроз печени, ревматизм и рак.

Конечно, если человек начал голодать и это не доставляет ему никаких хлопот, нет причин, по которым его не следует продолжать; но я ни в малейшей степени не верю в то, что человек ставит перед собой цель поститься сорок или пятьдесят дней и делает из этого "трюк". Я не думаю о посте как о чем-то, с чем можно играть таким образом. Я не верю в пост ради удовольствия или из любопытства. Я не советую поститься людям, у которых с ними ничего не случилось, и я не советую поститься как периодическую или привычную вещь. Человек, которому время от времени приходится поститься, подобен человеку, который должен тратить свое время на выметание дождевой воды из своего дома, вместо того чтобы брать на себя труд починить крышу. Если вам время от времени приходится поститься, это потому, что привычки вашей жизни неправильны, особенно потому, что вы едите нездоровую пищу. Было несколько человек, которые написали мне с вопросом о голодании, на что я ответил, что они должны просто придерживаться рациональной диеты; что я верю, что все их проблемы исчезнут без необходимости голодания.

Несколько человек спросили меня, не лучше ли им питаться очень легко вместо голодания или довольствоваться двух- или трехдневными голоданиями с частыми интервалами. Мой ответ на это заключается в том, что мне гораздо труднее это сделать, потому что все неприятности во время голодания возникают в течение первых двух-трех дней. Именно в эти дни вы голодны, и если вы начнете есть как раз тогда, когда ваш голод утихнет, вы напрасно потратили все свои усилия. Точно так же, возможно, было бы неплохо очень мало есть фруктов, вместо того чтобы полностью голодать — единственная проблема в том, что я не могу этого сделать. Я пробовал снова и снова, но всегда с одним и тем же результатом: легких блюд как раз хватало, чтобы утолить мой зверский голод, и я неизбежно обнаруживал, что ем все больше и больше. И мне нет смысла обзывать себя по этому поводу, я просто делаю это и продолжаю делать дальше; Я наконец-то пришел к выводу, что это факт моей натуры. Раньше я пробовала эти "фруктовые голодания" по совету доктора Келлога. Я мог бы питаться одними фруктами в течение нескольких дней, но я бы так ослабел, что не смог бы встать — намного слабее, чем когда-либо становился во время постоянного голодания.

Во время голодания следует пить столько воды, сколько возможно, только не слишком много за раз. Я выпиваю полный стакан каждый час, по крайней мере; иногда каждые полчаса. Это хороший план - выпивать как можно больше воды в самом начале, когда наступает время приема пищи и вы думаете о других людях, которые начинают есть. Я пью холодную воду, потому что это доставляет меньше хлопот, но если поблизости есть горячая вода, я предпочитаю ее. Горячая вода между приемами пищи - чрезвычайно ценное предложение, которым я обязан доктору Солсбери.

Во время голодания следует принимать ванну каждый день. Я предпочитаю теплую ванну, за которой следует холодный душ. Также следует сделать небольшую клизму. Я считаю достаточным пинту прохладной воды. Я получил несколько писем от людей, которые были сильно обеспокоены запорами во время голодания. Люди, по-видимому, не понимают, что во время голодания из организма выводится очень мало. (Конечно, бывают случаи, особенно у людей, которые долгое время страдали от проблем с кишечником, когда даже по прошествии трех-четырех недель клизма продолжает выводить большое количество высушенных и спрессованных фекалий.)

Многие из заданных вопросов касались способа застолья; я полагаю, потому, что я особо предупредил своих читателей, что это был единственный опасный момент в процессе. Я рассказала о своем опыте применения молочной диеты, и мне задавали много вопросов по этому поводу. Моим ответом было отсылать авторов к брошюре Бернарда Макфаддена о молочной диете, поскольку я придерживался этой диеты под его руководством и мне нечего добавить к его инструкциям. Однако я мог бы сказать, что я никогда не мог придерживаться молочной диеты в течение длительного времени, кроме одного раза, и то после моего первого двенадцатидневного голодания. После моего второго голодания мне показалось, что у меня что-то пошло не так, и я думаю, причина была в том, что я начал его только через неделю после нарушения поста, тем временем обходясь апельсиновым соком и инжиром. Кроме того, я много раз пытался сесть на молочную диету после короткого трех- или четырехдневного голодания, и всегда молоко не соглашалось со мной и отравляло меня. Я полагаю, это означает, что, во всяком случае, в моем собственном случае такое количество молока может быть усвоено только при значительном сокращении тканей; и я знал других, у которых был такой же опыт.

Находясь в Алабаме, я соблюдал двенадцатидневный пост, и в конце меня соблазнила восхитительная крупная японская хурма, которая все двенадцать дней смотрела на меня с полки в кладовой. Я съел эту хурму — и я упоминаю, что она была совершенно спелой; несмотря на это, я согнулся пополам, вызвав самые тревожные судороги, — и, следовательно, я не рекомендую хурму тем, кто постится. Я знаю друга, у которого был подобный опыт от сока одного апельсина; но он был человеком, с которым acid fruit всегда не соглашались. Я знаю другого человека, который прервал свой пост стейком по-гамбургски; и это тоже не рекомендуется.

По моему опыту, сразу после голодания желудок очень слаб и может легко расстроиться; кроме того, перистальтические мышцы практически лишены энергии. Поэтому важно выбирать продукты, которые легко усваиваются, а также продолжать делать клизму ежедневно до тех пор, пока мышцы не будут достаточно укреплены, чтобы сделать возможными естественные движения. Что нужно сделать, так это принимать апельсиновый или виноградный сок в небольших количествах в течение двух-трех дней, а затем постепенно переходить на молочную диету, начиная с половины стакана теплого молока за раз. Если молоко вам не подходит, вы можете начать осторожно добавлять печеный картофель и рис, а также каши и бульоны, если необходимо; но не забудьте о клизме.

Люди спрашивают меня, при каких заболеваниях я рекомендую голодание. Я рекомендую его при всех заболеваниях, о которых я когда-либо слышал, за исключением одной, при которой я слышал о плохих результатах, — туберкулеза. Доктор Хаззард в своей книге сообщает о случае излечения от этой болезни, но мистер Макфадден говорит мне, что ему известно о нескольких случаях, когда люди теряли свой вес и не восстанавливали его. В приложении к этому тому приводится одно лекарство.

Болезни, при которых наиболее рекомендуется голодание, - это болезни желудка и кишечника, которые, как каждый может видеть, напрямую вызваны присутствием в организме бродящей и разлагающейся пищи. Далее следуют все те жалобы, которые вызваны ядами, поступающими из этих продуктов в кровь и органы выделения: таковы головные боли и ревматизм, проблемы с печенью и почками и, конечно, все кожные заболевания. Наконец, существуют лихорадки и инфекционные заболевания, которые вызываются вторжением в организм чужеродных бактерий, которые могут закрепиться в организме из-за ослабленного и загрязненного

состояния кровотока. Таковы "простуды" и лихорадки. В этих последних случаях природа пытается спасти нас, поскольку со стороны больного сразу ощущается нежелание принимать какую-либо пищу; и никто не знает, скольких людей за несколько дней или часов лишили жизни из-за того, что невежественные родственники, медсестры и врачи собрались у их постели и умоляли их поесть. Я могу вспомнить время из моего собственного опыта, когда моя жена лежала в больнице с вялотекущей лихорадкой; ей приносили трехразовое питание, состоящее из бараньих отбивных, яиц-пашот на тостах, вареных овощей, варенья и десертов; и врач стоял у ее постели и говорил замогильным голосом: "Если ты не будешь есть, ты умрешь!"

Мой друг, мистер Артур Брисбейн, написал мне крайне неодобрительное письмо, когда прочитал, что я постился. У меня была с ним долгая переписка, в конце которой он признал, что "возможно, в этом что-то есть". "Даже собаки голодают, когда они больны", - написал он; и я ответил: "Я с нетерпением жду того времени, когда люди станут такими же мудрыми, как собаки". На днях я прочитал забавную историю о человеке, который заработал себе репутацию тем, что лечил болезни избалованных питомцев наших богатых светских дам. Они приносили ему своих перекормленных собак, и он запирали их в старой печи для обжига кирпича вместе с бадьей с водой и оставлял выть там, пока они не охрипали. В дополнение к воде он клал в каждую камеру ломоть черствого хлеба, кусок кожи от бекона и старый сапог. Через несколько дней он возвращался и, если хлеб был съеден, писал любящему хозяину, что выздоровление собаки гарантировано. Он вернется еще через несколько дней и, если кожа от бекона будет съедена, напишет, что собака почти выздоровела. А в конце следующей недели он возвращался и, если старый ботинок был съеден, писал владельцу, что здоровье собаки теперь полностью восстановлено.

Мне написали несколько человек, которые находились на последних стадиях какой-то отчаянной болезни. Конечно, они всегда консультировались с врачами, и врачи говорили им, что моя статья - "чистая бессмыслица"; и они писали мне, что хотели бы попробовать поститься, но что они "слишком слабы и зашли слишком далеко, чтобы выдержать это". Нет большего заблуждения, чем то, что человеку нужны силы, чтобы поститься. Чем слабее вы из-за болезни, тем больше уверенности в том, что вам нужно поститься, тем больше уверенности в том, что у вашего организма недостаточно сил, чтобы переварить пищу, которую вы в него принимаете. Если вы будете поститься при таких обстоятельствах, вы станете не слабее, а сильнее. Фактически, мой опыт, кажется, указывает на то, что люди, у которых меньше всего проблем с постом, больше всего в нем нуждаются. Организм, который был истощен усилиями по перевариванию пищи, которая в него попала, просто ложится со вздохом облегчения и засыпает.

Пост - это природное средство от всех болезней, и из этого правила есть несколько исключений. Когда вы чувствуете себя больным, поститесь. Не ждите ни следующего дня, когда вы почувствуете себя сильнее, ни следующей недели, когда вы уедете за город, а сразу прекратите есть. Многие из людей, которые писали мне, были жертвами нашей системы наемного рабства, которые писали мне, что они больны, но не могут получить даже несколько дней отсрочки для голодания. Они хотели знать, могут ли они поститься и в то же время продолжать свою работу. Многие могут это делать, особенно если это канцелярская или рутинная работа. Во время моего первого голодания я не смог бы ничего сделать, потому что

был слишком слаб. Но во время моего второго голодания я мог бы заниматься чем угодно, кроме очень тяжелого физического труда. У меня есть одна подруга, которая впервые постилась восемь дней, сама делала всю домашнюю работу и в последний день приготовила несколько галлонов консервов. Я получил письма от пары женщин, которые постились десять или двенадцать дней и выполняли всю свою работу самостоятельно. Я знаю один случай с молодой девушкой, которая голодала тридцать три дня и все время работала в санатории, а на двадцать четвертый день прошла пешком двадцать миль.

Голодание и врачи

Самым обескураживающим обстоятельством для меня было отношение врачей, о чем свидетельствует пришедшая ко мне корреспонденция. В основном я узнал об этом отношении из писем пациентов, которые цитировали мне своих врачей. От самих врачей я практически ничего не слышал. У нас в стране около ста сорока тысяч "медиков" с высшим образованием, и все они, по-видимому, стремятся лечить болезни. Казалось бы, опыт, подобный моему, рассказанный за моей собственной подписью и подкрепленный ссылками на другие случаи, пробудил бы интерес у многих из этих профессионалов.

Из шестисот или восьмисот писем, которые я получил, только два, насколько я помню, были от врачей; и из сотен газетных вырезок, которые я получил, ни одно не было из какого-либо медицинского журнала. В одном захолустном городке в Арканзасе был один врач, который действительно заинтересовался и попросил меня разрешить ему напечатать несколько тысяч экземпляров статьи в виде брошюры для распространения среди его пациентов. Единственный разум из всех ста сорока тысяч, открытый для новой истины!

В *English Review* за ноябрь 1910 года я нахожу статью, озаглавленную "Вправление костей и профессия, автор Fairplay". Это рассказ об опыте автора и некоторых его друзей в остеопатии, являющийся защитой этого метода лечения ушибов и растяжений. Я цитирую следующий абзац:

Заявление Харви о циркуляции крови было встречено врачами с презрением, которые в насмешку называли его "Циркулятором". Открытие Симпсоном использования хлороформа было расценено ими как невероятное, некоторые даже объявили это "нечестивым" и "вызовом воле Божьей". Использование Эллиотсоном стетоскопа вызвало гнев защищенного общества в целом: "*Ланцет*" назвал его "изгоем профессии". Невежественное презрение и клевета разбили его сердце; но сегодня стетоскоп используется постоянно и признан одним из важнейших вспомогательных средств для постановки правильного диагноза".

Также было бы интересно процитировать примечание, приложенное к этой замечательной статье: "Редактора позабавило, что "*Ланцет*" отклонил рекламу вышеупомянутой статьи, тем самым подтвердив утверждения автора о кольце".

Конечно, я понимаю, как трудно врачу столкнуться с этими фактами о голодании. Иногда мне кажется, что мы вообще не имеем права ожидать от них помощи и что мы никогда ее не получим. Потому что мы просим их уничтожить самих себя, с экономической точки зрения. Мы не ожидаем помощи от выдающихся юристов корпораций, когда намереваемся свергнуть власть привилегий в нашей стране; и, должно быть, трудолюбивому и не очень высокооплачиваемому врачу столь же трудно размышлять о торжестве идеи, которая не

оставила бы ему места в цивилизации. В статье, опубликованной в журнале "*Физическая культура*" за январь 1910 года, я заявил, что в ходе своих поисков здоровья я заплатил врачам, хирургам, аптекарям и санаториям не менее пятнадцати тысяч долларов за последние шесть или восемь лет. За последний год, с тех пор как я узнал о голодании, я вообще ничего не заплатил; и то же самое верно, возможно, в меньших масштабах, для каждого, кто открывает для себя средство от голодания. Как выражает это один человек, написавший мне письмо с восторженной благодарностью: "За последние десять лет я потратил более пятисот долларов, пытаюсь выздороветь с помощью лекарств. Использование вашего метода обошлось мне всего в тридцать центов, и за эти тридцать центов я получил облегчение в миллион раз более полезное, чем от лекарств стоимостью в пятьсот долларов".

Не так давно я увидел сообщение в одной столичной газете о том, что медицинская профессия была сильно встревожена сокращением своих доходов — по оценкам, доход среднего врача сегодня составляет менее половины от того, что было десять лет назад. Все это, я думаю, напрямую связано с распространением знаний о естественных методах лечения болезней — и, что еще более важно, о естественных методах сохранения здоровья. Только на днях я разговаривал со своим другом, который был преподавателем в небольшом колледже на Среднем Западе. Для ухода за ученицами регулярно нанимался врач, но несколько преподавателей заинтересовались методом лечения голоданием, и всякий раз, когда они узнавали о какой-либо болезни, они шли к девушке и заставляли ее голодать; в результате врач потеряла значительно больше половины своей практики. Точно так же я сам недавно приучил к голоданию нескольких человек в маленьком городке, и каждый раз, когда я видел местного врача, проезжающего мимо в своей карете, я поражался вежливости и сердечности, которые он проявлял; потому что до того, как я покинул это место, я вылечил полдюжины его постоянных клиентов — людей, которым он выдавал пилюли и порошки каждые несколько недель в течение дюжины лет.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГОЛОДАНИЯ

На момент написания этих строк прошло всего шесть месяцев с тех пор, как я опубликовал свою первую статью о голодании, и я все еще получаю писем по этому поводу со скоростью полдюжины в день. Палатка, в которой я живу, быстро становится непригодной для жилья из-за картонных коробок, набитых "срочными письмами"; а кладовщик, который настолько добр, что принимает мои телеграммы по телефону, становится довольно опытным в устранении симптомов авантюристов, которые начинают и хотят знать, как остановиться. Из этих писем я мог бы составить целую коллекцию почтовых марок — я получил одно из Испании, одно из Индии и одно из Аргентины - все в один день. Я уверен, что мог бы содержать санаторий для тех людей, которые умоляли меня позволить им приехать и жить рядом со мной, пока они голодали. Одна женщина пишет, чтобы попросить меня назвать свою собственную цену за лечение случая слоновьей болезни, от которого отказались все эксперты в Европе!

Кроме того, я мог бы наполнить статью "юмором" этих писем. Одна женщина пишет длинный и взволнованный запрос о том, разрешено ли пить воду во время голодания; а затем сопровождает это специальным письмом с доставкой, в котором говорится, что она надеется, я

не подумаю, что она сумасшедшая — она еще раз прочитала статью и обратила внимание на предписание пить как можно больше воды! А потом приходит письмо от мужчины, который хочет знать, действительно ли я все это имею в виду; действительно ли я ожидаю, что он вообще ничего не будет есть — или я назвал бы это голоданием, если бы он время от времени ел только орехи и фрукты? Совсем недавно я разговаривал с врачом — успешным и хорошо известным врачом, — который наотрез отказывался верить, что человек может прожить более четырех-пяти дней без какого-либо питания. Говорить об этом было бесполезно — это было физиологически невозможно; и даже когда я назвал ему имена и адреса сотни людей, которые сделали это, он ушел неубедленным. И все же тот же врач исповедует религию, которая на протяжении почти двух тысяч лет рекомендовала "пост и молитву" как метод достижения душевного равновесия; и он будет ходить в церковь и благоговейно слушать рассказы о сорокадневном посте в пустыне! И он живет в стране, в которой есть санатории, где сотни людей постоянно голодают, и где двадцатидневное или тридцатидневное голодание вызывает не больше замечаний, чем хороший результат игры в гольф в летнем отеле!

Если у вас есть какие-либо сомнения в том, что такие голодания соблюдаются, вы можете очень быстро убедить себя. Менее года назад я видел человека, завершавшего пятидесятидневное голодание; я разговаривал с ним день за днем и абсолютно точно знал, что все это было сделано по доброй воле. Симптомы голодания столь же отчетливы и безошибочны, как, например, симптомы оспы; вы могли бы убедить опытного человека в том, что вы голодаете, когда вы не голодаете, не больше, чем вы могли бы убедить бактериолога в том, что у вас сонная болезнь, когда вы просто ленивы.

Когда я был совсем маленьким мальчиком, я помню, что доктор Таннер проходил сорокадневное голодание в музее в Нью-Йорке; и я хорошо помню разговор в нашей семье — насколько очевидно было, что эта вещь, должно быть, подделка, и какими глупыми были люди, попавшиеся на удочку такой абсурдной подделки. "Он получает что-нибудь поесть, когда никто не видит", - говорили мы.

Но тогда как насчет его веса? Вот человек, живущий день за днем, год за годом, весящий около ста пятидесяти фунтов; и вот, внезапно, он начинает терять по фунту в день, так же регулярно, как восходит солнце. Как он это делает?

"Что ж, - говорили мы, - он должен усердно работать и избавиться от этого".

Но как мужчина может это сделать, когда у него уже не осталось достаточно мышечной ткани, чтобы поддерживать свой вес? А когда его пульс составляет всего тридцать пять ударов в минуту?

Тогда, говорит читатель, возможно, он идет в турецкую баню и смывает с себя пот.

Но спросите любого жокея, как бы ему хотелось посещать турецкую баню каждый день в течение пятидесяти дней! И как бы он это перенес, если бы его руки и бедра были настолько сведены, что вокруг них можно было бы обхватить большим и указательным пальцами и отчетливо проследить кости и кровеносные сосуды! И опять же, есть язык. Если вы поститесь и

вам действительно нужно поститься, вы обнаружите, что ваш язык настолько покрыт коркой, что его можно соскрести лезвием ножа. И если вы нарушите свой пост, ваш язык очистится через двадцать четыре часа; ничто в мире не покроет его снова, кроме еще нескольких дней голодания. Как бы вы предложили обойти эту трудность?

Такие идеи имеют отношение к голоданию с точки зрения постороннего человека. Я вспоминаю, что читал забавный отчет о лечении голоданием, в котором жертва изображалась преследуемой призраками бифштексов и индеек. Но человек, который постится, ничего не знает об этих неприятностях, и если бы он знал, от поста не было бы большой пользы. Пост - это не тяжелое испытание, это отдых; и я знал людей, которые теряли интерес к еде так же полностью, как если бы они никогда в жизни ее не пробовали. Я знаю одну даму, которая, к ужасу своих друзей и родственников, начала поститься за три дня до Рождества и продолжала его до трех дней после Нового года; и на оба праздника она готовила индейку и подавала ее своим детям. В другой раз, во время недельного поста, она "приготовила" несколько галлонов консервов; единственное неудобство заключалось в том, что ей пришлось позвать соседку, чтобы попробовать их и посмотреть, готовы ли они. Я сама соблюдала двенадцатидневный пост, когда жила одна со своим маленьким мальчиком, и три раза в день заходила в кладовую и готовила для него еду. Вид еды меня несколько не смутил.

Самый продолжительный пост, о котором я слышал на момент написания моей статьи, составлял семьдесят восемь дней; но с тех пор этот рекорд был побит человеком по имени Ричард Фаузел. Мистер Фаузел, владелец отеля где-то в Северной Дакоте, по-видимому, слишком щедро отведать хорошего угощения, предназначенного для его гостей, поскольку обнаружил, что его вес составляет неудобные триста восемьдесят пять фунтов. Он отправился в санаторий в Батл-Крике и там голодал сорок дней (если мне не изменяет память), а тем временем с помощью энергичных упражнений сбросил тридцать фунтов. Думаю, я никогда не видел более забавного зрелища, чем мистер Фаузел в конце этого поста, одетый в те же брюки, что и в начале. Но соблазны, связанные с проживанием в гостинице, очень велики, и когда он вернулся домой, то обнаружил, что снова прибавляет в весе. На этот раз он решил тщательно выполнить свою работу, отправился к Макфаддену в Чикаго и объявил девяностодневный пост. Это новый рекорд, хотя иногда я задаюсь вопросом, справедливо ли называть это "голоданием", когда человек просто живет за счет внутренней кладовой жира.

Должно быть, любопытно прожить три месяца без вкуса пищи. Неудивительно, что желудок и все органы усвоения забывают, как выполнять свою работу. Единственная опасность при лечении голоданием заключается в том, что, когда вы нарушаете пост, чувство голода может вернуться с новой силой, в то время как, с другой стороны, желудок слабый, и необходима предельная осторожность. Если вы уступите своей тяге, вы можете наполнить всю свою систему токсинами и свести на нет всю пользу от лечения; но если вы будете действовать медленно и ограничите себя очень небольшими количествами наиболее легко усваиваемых продуктов, то за невероятно короткое время организм восстановит свои силы.

Мой опыт научил меня, что в такой момент лучше не быть слишком гордым, а попросить кого-нибудь помочь тебе. И это должен быть кто-то из тех, кто постился, потому что человек в конце поста представляет собой волнующее зрелище для своих соседей, и их единственное побуждение - как можно быстрее накормить его "полноценной едой". Совсем недавно один из

моих новообращенных разбил лагерь по моим следам в Нью-Йорке, и он зашел в дом моей родственницы, пожилой дамы, которая не придавала большого значения моим эксцентричностям. Я не скоро забуду ее описание его внешности— "Я думала, он умрет прямо у меня на глазах!" - сказала она. И неудивительно, поскольку бедняга поднялся в квартиру на четыре лестничных пролета. "Я знаю, у тебя будут неприятности, - добавил мой родственник, - если ты не перестанешь советовать людям делать подобные вещи!"

Я был достаточно заинтересован вопросом голодания, чтобы провести некоторое время в санатории, где на нем специализируются. Мне кажется, в таком месте можно увидеть более большое сборище людей, чем где-либо еще в мире. Во-первых, люди не принимают лекарство от голодания до тех пор, пока не почувствуют отчаяние; а когда они начинают голодать, они выглядят еще более отчаявшимися. На более поздних стадиях они иногда садятся в инвалидные коляски; и всегда они передвигаются с неторопливостью, а на их лицах появляется серьезное выражение. Они собираются небольшими группами и обсуждают свои симптомы; нет ничего более интересного в мире, когда вы голодаете, чем обсуждать симптомы с большим количеством людей, которые делают то же самое. Есть те, кто опережает вас на несколько дней, и кто заставляет вас стыдиться своих сомнений; и другие, которые отстают от вас, и перед кем вы должны предстать как старый участник кампании. Таким образом, вы развиваете, так сказать, *корпоративный дух*— хотя это звучит так, как будто я пытаюсь сделать каламбур.

Все это может показаться не очень заманчивым, но это намного лучше, чем пожизненная болезнь, с которой многие из этих людей сталкивались раньше. Я никогда не знал, что в мире существуют такие ужасные страдания, пока не услышал некоторые из их историй; они действительно были бы удручающей компанией, если бы не тот факт, что сейчас они выздоравливают. Читатель может саркастически ответить, что они *думают*, что так оно и есть. Но каждый христианский ученый знает, что это приводит к одному и тому же; и я беседовал не менее чем с сотней людей, которые постились три дня или больше, и из них было всего двое или трое, которые не сообщили о себе, что получили большую пользу. Поэтому я привык говорить, что предпочел бы провести время в санатории для голодающих, чем в обычном "шикарном" отеле. Люди в первом случае выздоравливают и знают это; в то время как люди во втором делают себя больными и не знают этого.

СИМПОЗИУМ ПО ГОЛОДАНИЮ

Недавно я опубликовал просьбу, чтобы те, кто попробовал голодание в результате моей адвокации, написали мне, чтобы сообщить о результатах. Я заявил, что хотел бы услышать как неблагоприятные, так и благоприятные результаты; что я хотел бы ознакомиться с фактами и изложу результаты в точности по мере их поступления. Были заданы следующие вопросы:

1. Сколько раз вы голодали?
2. Сколько дней в каждом случае?
3. От каких жалоб вы страдали?

4. Были ли эти жалобы когда-либо диагностированы обычным врачом? Если да, укажите имена и адреса этих врачей.
5. Считаете ли вы, что голодание принесло вам несомненную пользу? Если да, то каким образом?
6. Как долго продолжалось предоставление пособия?
7. Считаете ли вы, что вы полностью вылечились?
8. Считаете ли вы, что вам определенно причинили вред? Если да, то каким образом?
9. Осматривались ли вы когда-либо обычным врачом после излечения? Если да, сообщите имя и адрес.
10. Согласны ли вы, чтобы ваше имя и адрес были указаны в интересах других?

Общее количество проведенных голоданий составило 277, а среднее количество дней - 6. 90 из них длились пять дней или более, 51 - десять дней или более и 6 - 30 дней или более. Из 109 человек, написавших мне, 100 сообщили о получении пособия, а 17 - о его отсутствии. Из этих 17 примерно половина называет неправильное нарушение поста причиной отказа. В случаях, когда лечение не оказывалось постоянным, примерно половина упоминала, что рецидив заболевания был вызван неправильным питанием, а примерно половина остальных сделала это совершенно очевидным из того, что они сказали. Также следует отметить, что в случаях с 17 пациентами, которые не получили никакой пользы, почти все они голодали всего три или четыре дня.

Ниже приводится полный список заболеваний, при которых врачи диагностировали 45 случаев: расстройство желудка (обычно связанное с нервозностью) — 27; ревматизм - 5; простуда - 8; туберкулез - 4; запор - 14; нарушение кровообращения - 3; головные боли - 5; анемия - 3; золотуха - 1; бронхиальные заболевания - 5; сифилис - 1; заболевания печени - 5; общая слабость - 5; озноб и лихорадка - 1; заражение крови - 1; изъязвленная нога - 1; неврастения - 6; локомоторная атаксия, 1; ишиас, 1; астма, 2; избыток мочевой кислоты, 1; эпилепсия, 1; плеврит, 1; поражение кишечника, 1; экзема, 2; катар, 6; аппендицит, 3; порок клапанов сердца, 1; бессонница, 1; отравление газом, 1; грипп, 1; рак, 1.

Далее следует краткое изложение некоторых наиболее интересных случаев. Ряд более длинных писем вы найдете в Приложении.

Миссис Лулу Уоллес Смит, пр. Уайт-Оук, 324, Монровия, Калифорния. 28 лет. Голодал 30 дней по поводу аппендицита и перитонита, диагностированных четверью врачами. "Да, действительно, голодание определенно принесло мне пользу. Мой желудок не болит после еды, у меня регулярно опорожняется кишечник, чего у меня не было с тех пор, как мне исполнилось семнадцать. Я чувствую себя совершенно здоровой и выгляжу так же".

Уильям Н.-. Сифилис с запущенными язвами в горле. Врачи объявили случай безнадежным. Полное исчезновение симптомов после четырехдневного голодания, но они постепенно появлялись снова, и предполагалось более длительное голодание.

Дора Джордан, Коннерсвилл, Мэриленд: Несварение желудка, крайняя нервозность, невралгия в худшей форме. Голодал тридцать дней; готовил большую часть еды для семьи из пяти человек,

ни разу не испытывал соблазна поесть. "Меня больше не беспокоят старые болезни, и я вешу больше, чем когда-либо прежде. После голодания я чувствовал себя таким же счастливым и беззаботным, как маленький ребенок".

К. Л. Кларк, Гринвилл, Мичиган. Нервный, с плохим пищеварением. Голодал девять дней. "Я получил чудесную пользу и являюсь яростным новообращенным. Увы, бедному смертному, который проявляет хоть малейшую искру интереса к моему посту — я вручаю ему всю работу, замок, приклад и ствол! Я чувствую новую силу и новый стимул в жизни. Всякий раз, когда я вижу больного человека, мне хочется сказать ему, что, несмотря на все, что он знает об обратном, хорошее здоровье было и может быть только через восемь или десять дней, и ждать годами, пока он заявит о себе".

Т. С. Джекс, Маскегон, Мичиган. Двадцать дней, затем более короткие голодания, из-за проблем с желудком, которые доктор М. диагностировал как рак. "Он посоветовал мне сделать операцию. После моего голодания три года назад у меня не было проблем с желудком. Я полностью вылечился и наслаждаюсь прекрасным здоровьем".

Гордон Г. Айвз, 147 корп. Форсайта, Фресно, Калифорния. "С 1899 года я много раз голодал, чтобы вылечить катар желудка, запор, четырехмесячную глухоту, невралгию и так далее. Продолжительность от одного до шестнадцати дней. Никогда не было сбоев в достижении излечения. Эффект продолжался до тех пор, пока я не передал в течение длительного времени. Жалобы никогда не диагностировались обычными врачами, поскольку я обратился к ним в 1894 году. Используйте мое имя, если это поможет установить истину".

Миссис Мария Л. Скотт, Боринг, Аризона. Сообщается о случае с мужем, который семь дней голодал из-за запора и глухоты; был вынужден ежедневно делать клизму в течение нескольких месяцев. Полное излечение.

Миссис А. Уэрс, Де Фуньяк-Спрингс, Флорида. "Сорок два года, всю жизнь страдал от сильных простудных заболеваний и ангины, хронический катар головы и горла, две зимы пролежал в постели с бронхитом и астмой. Не проходил полное голодание. Мой катар значительно улучшился. Я чувствую себя прекрасно и наслаждаюсь жизнью гораздо больше, чем до голодания".

Миссис Мэй Брэмбл, Альба, Пенсильвания, 70-летний Р.Ф. Д. Один тридцатидневный пост, другой трехдневный; в первый раз нервная протрация, во второй раз аппендицит. "Первая жалоба была диагностирована, вторая - нет; поскольку я профессиональная медсестра, я сама поняла симптомы". Полное и необратимое излечение. "У меня никогда не было повторения нервных расстройств, и с другой жалобой у меня все в порядке. Прошло пять лет с момента первого голодания".

Медицинский эксперт Бирд, Корнинг, Калифорния. Голодал девять дней по поводу золотухи. Был поставлен диагноз. Полное излечение, постоянное с 1908 года. Возраст сорок семь лет. "Пять лет назад я сломался. Врачи так и не смогли сказать, что со мной. Во время голодания я был занят физически и умственно; работал у плиты и на свежем воздухе. Не почувствовал слабости.

Джозеф Л. Льюис, Хэтфилд, Арканзас. Постился три дня, а затем четыре дня. "В течение последних десяти дней я чувствовал себя лучше, чем когда-либо за последние семь лет".

Монро Борн, Порт-оф-Спейн, Тринидад. Трижды голодал семь дней из-за проблем с печенью. "Меня лечили три врача. Я считаю, что я полностью излечился. С момента излечения меня осматривали обычные врачи".

Э. Б. Бэйн, Уайт-Плейнс, Нью-Йорк, отправляет отчет о голоданиях, проведенных двумя людьми, мистером и миссис А. Мистер А. голодал от ревматизма, который вызвал многолетние проблемы с почками и мочевым пузырем, и ирита; голодал пять дней, а затем четыре дня и был полностью излечен. Миссис А. Невралгия и катаральная глухота. Полностью излечена. "Обнаруживает, что пребывание на сквозняках никак на нее не влияет, до сих пор она простужалась бы при малейшем воздействии".

Миссис Чарльз Х. Восселлер, Ньюарк, Нью-Джерси: "Я не согласна с вами или Бернардом Макфадденом в том, что они не рекомендуют голодание при туберкулезе. Мой случай был диагностирован доктором Б. Г., Нью-Брансуик, Нью-Джерси. Я голодал девятнадцать дней и был полностью излечен; я не получил никакого вреда и с тех пор был осмотрен врачом. Я вешу 114 фунтов. сейчас и до моего голодания я весил 100 фунтов. Я никогда в жизни не чувствовал себя лучше, чем сейчас. Не знал, что у меня есть пара легких".

В связи с приведенной выше таблицей результатов следует уточнить, что она не включает ни один из случаев, приведенных в других разделах книги; она включает некоторые письма, приведенные в Приложении, но не все. Таким образом, окажется, что в этом томе зарегистрировано гораздо больше, чем 277 случаев голодания. Причина, по которой я не свел в таблицу все полученные мной письма, заключается в том, что я хотел привести только те, которые были отправлены мне в ответ на мой определенный ряд вопросов, чтобы я мог быть уверен в получении как неблагоприятных, так и благоприятных отчетов. Недавно известный врач, который редактирует журнал о здоровье, выступил яростно против лечения голоданием, утверждая, что мы слышим только об успешных случаях и не слышим о катастрофических неудачах. В ответ на это я написал ему письмо с предложением опубликовать серию моих вопросов в своем журнале, тем самым предоставив его читателям возможность познакомиться меня с неудачными случаями. Однако врач отказался это сделать.

Смерть во время поста

В газетах много обсуждали мои статьи о голодании - по большей части с сарказмом. Самый едкий комментарий, который я помню, пришел откуда-то с Запада и звучал примерно следующим образом: "Мужчина из Сиэтла голодал сорок дней из-за болезни желудка. Желудок его больше не беспокоит. Он мертв". Я приступаю к работе, чтобы разузнать об этом деле, и привожу факты на странице 137. Я также видел сообщение лондонской *"Дейли Телеграф"* о том, что в Южной Африке в результате попытки моего "лечения" умер человек. Сколько тысяч людей попробовали это и остались живы, я не знаю; но перепуганные родственники и предприимчивые газетчики убедились бы, что общественность была проинформирована о каждом умершем.

Что касается возможности смерти во время голодания, у меня есть один или два момента, на которые следует обратить внимание:

Во-первых, очень много больных людей умирают постоянно. Это было бы аргументом в пользу голодания, если бы оно спасло кого-то из них. Тот факт, что голодание не спасает их всех, не

является аргументом против. Никому и в голову не придет обвинять своего хирурга или семейного врача в том, что он иногда терял пациента.

Во-вторых, люди могут умирать очень часто, и это не является аргументом против лечения. Это может быть просто следствием того, что отчаянно больной класс людей, которые его пробовали. Врач, у которого был новый метод лечения, и которому было разрешено применять его только к тем, от кого отказались все другие врачи, считался бы успешным, если бы он добился хотя бы случайного излечения. Я готов поспорить, что из людей, которые прочитали мою статью и решили голодать, практически все страдали в течение многих лет и предоставили "обычным" врачам неограниченную возможность работать с ними.

В-третьих, можно считать абсолютно достоверным то, что никто никогда не умирал от голода во время голодания. Существенной особенностью поста является то, что после первых двух-трех дней всякий голод прекращается; и то, что любой человек может умереть от недостатка пищи, не испытывая желания есть, на первый взгляд абсурдно. Природа просто так не устроена. Это напоминает мне молодую леди, которая однажды сказала мне, что не стала бы спать, если бы в комнате была мышь, потому что ей показалось, что мышь может откусить ей ухо, не разбудив ее!

Что касается возможности того, что вы можете умереть с голоду в те первые дни, когда вы голодны, то ответ прост: вы *этого* не сделаете. Совершенно верно, что люди умирали от голода в течение трех или четырех дней; но голод существовал в их сознании — именно страх убил их. То, что они на самом деле не голодали, доказывают мои письма от нескольких сотен людей, которые голодали в течение того времени и которые живы, чтобы рассказать об этом.

В организме человека есть состояния, которые неизбежно приводят к смерти; и некоторые из этих состояний пост не в силах вылечить. Когда человек, страдающий таким недугом, начинает поститься и умирает, несмотря на пост, в газетах, конечно, пишут, что он умер из-за поста. Доктор Л. Б. Хаззард из Сиэтла опубликовала очень полезную небольшую книгу "Голодание для излечения от болезней", в которой она рассказывает о двух случаях "смерти от голодания", когда вскрытие выявило состояния, с которыми голодание никак не было связано, и которые сделали смерть неизбежной. Шансы такого рода приходится принимать в жизни. У вас может быть кровеносный сосуд в таком состоянии, что, когда вы бежите за трамваем, повышенное давление может привести к его разрыву; но вы же не заявляете по этой причине, что ни один человек не должен сильно напрягаться.

В качестве примера той роли, которую психические расстройства могут играть во время голодания, я приведу случай с подругой, которая начала голодать из-за осложнения хронических заболеваний. Она была довольно полной и нисколько не возражала против этого — весело занималась своими повседневными делами; но ее муж услышал об этом и пришел домой, чтобы сказать ей, какой дурой она себя выставила; и через несколько часов она была в состоянии полного изнеможения. Без сомнения, если бы по соседству жил врач, появилась бы еще одна история о "жертве мелкого и беспринципного любителя сенсаций". Однако, к счастью, дела снова отозвали мужа, и на следующий день с женщиной все было в порядке, и она прошла восьмидневное голодание с наилучшими результатами. Имейте это в виду, чтобы, проснувшись однажды утром и обнаружив, что температура у вас ниже нормы, пульс под сорок, а руки слишком слабы, чтобы поднять вас, и если ваши друзья обступят вас и скажут, что вы похожи на мумию из саркофага семнадцатой династии, а я социалист и нежелательный

гражданин, - вы могли бы добродушно улыбнуться им и сказать, что никогда больше не будете есть, пока не проголодаетесь.

Я обдумал случаи срыва голодания, когда я смог расследовать все обстоятельства, и я думаю, что могу заявить, что я не знаю случая, который нельзя было бы отнести либо к влиянию нервного возбуждения, либо к неразумному нарушению поста. В последней пачке писем было одно с напечатанным отчетом о катастрофических результатах трехнедельного голодания, проведенного женщиной. Это пример почти всех грубых ошибок, которые я могу придумать. Она описывает себя как занимающую "ответственную должность в офисе", которая требовала от нее максимальных усилий; и она пыталась выполнять эту работу все время, пока голодала. Она вставала и шла на работу, когда "едва могла волочить одну ногу за другой". Примерно на девятнадцатый день приехала ее мать, и тогда я цитирую: "Она чуть не упала в обморок при виде меня, потому что я и намеком не обмолвился о своем состоянии; но, несмотря на мои протесты, она немедленно послала за доктором. Боже мой! Разве он не отругал меня и не объяснил, что к чему! Сердце матери было так разрываемо от горя и жалости, что у нее не хватило духу упрекнуть меня за мое трехнедельное оргическое голодание. Она думала, что я дорого заплатил за свою глупость. Я не считаю необходимым говорить что-либо еще, кроме того, что мне жаль жертву и что я рад узнать, что это произошло два года назад, так что я не виноват в результатах.

В качестве контраста с этим случаем я процитирую следующее письмо, которое покажет читателю, какой опыт рождает энтузиастов голодания: "Мы с женой почти достигли семидесятидвухлетнего возраста. Я родился физически ущербным. Двенадцать лет назад мы начали соблюдать короткие голодания, продолжительностью от трех до одиннадцати дней, от всех наших телесных недугов. Но у каждого из нас были хронические проблемы сорокалетней давности, которые, казалось, не становились лучше. И, наконец, два года назад, в июле прошлого года, моя жена сказала, что собирается пройти "пост завоевания", если это убьет ее, потому что она устала жить со своими нынешними бедами. Я подумал, что сейчас самое время попробовать маленькое завоевание на собственном крючке. Я не опасался за результат. Я знал, что природа подскажет мне, когда я буду голодать достаточно долго. Поэтому мы начали абсолютный пост, отказавшись от любой пищи, кроме дистиллированной воды и свежего воздуха. Мы жили на свежем воздухе днем и ночью. Мы ежедневно делали обильные клизмы, и я обливался потом в кабинете, а через день обливался холодной водой. Я знал, что у меня в кишечнике, должно быть, много лет накапливались нечистоты. И количество гниения, которое исходило из моего кишечника в первые двадцать пять дней голодания, было поразительным.

"После двадцативосьмидневного голодания я почувствовал голод и прервал свой пост небольшим количеством виноградного сока, на следующий день - помидорами, а позже - овощным супом. Моя жена начала испытывать голод после тридцатидневного голодания и прервала свой пост таким же образом, как и я.

"Прошло уже два года с тех пор, как мы быстро совершили завоевание, и к моей жене не вернулись ее прежние неприятности. И я наслаждаюсь всеми умственными и физическими удовольствиями, которые приходят от чистого кишечника. Мы думаем, что научились жить так, что нам больше никогда не понадобится голодать. Вскоре после голодания меня осмотрел доктор С., ведущий хирург Лос-Анджелеса и Южной Калифорнии, который назвал меня самым

замечательным человеком, которого он когда-либо встречал, в том, что касается мягкости артерий и податливости тела для моего возраста ".

Пост и разум

Читатель заметит, что я обсуждаю этот вопрос голодания с материалистической точки зрения. Я рассказываю, что это делает с телом; но помимо этого, конечно, голодание - это религиозное упражнение. На днях я услышал об этом от человека, который соблюдал сорокадневный пост, чтобы увеличить свою "духовную силу". Я говорю это не для того, чтобы вы улыбнулись — у него отличный авторитет в этой процедуре. Дело в том, что сейчас я нахожу жизнь настолько интересной, что у меня не так много времени, чтобы думать о своей "душе". Я получаю столько удовольствия от горсти изюма, или холодной ванны, или игры в теннис, что боюсь, что это мешает моему духовному развитию. Однако у меня есть очень близкая подруга, которая занимается делами души, и она говорит мне, что когда вы голодаете, высшие способности находятся в чувствительном состоянии, и что вы можете делать много интересных вещей со своим подсознательным "я". Например, она всегда считала себя обжорой; и поэтому во время восьмидневного голодания, непосредственно перед отходом ко сну и сразу после пробуждения, она лежала в своего рода трансе и внушала своему разуму идею ограничения в еде. Результатом, по ее словам, стало то, что с тех пор у нее ни разу не возникало желания переесть.

Есть много таких любопытных вещей, о которых вы можете прочитать в книгах йогов и теософов, которые постились в предыдущих воплощениях, когда мы с вами раскачивались на верхушках деревьев, держась за хвосты. Но я должен сообщить об одном эксперименте с голоданием, который закончился для меня катастрофически. Ранее в этой книге я рассказывал, как мне удалось написать большую часть пьесы во время голодания. Вскоре после этого я погрузился в написание нового романа и, как обычно, настолько заинтересовался им, что не был голоден. Я сказал, что буду поститься, чтобы сэкономить время на прием пищи и переваривание пищи. Поэтому я сидел и работал по шестнадцать или больше часов в день, иногда по шесть часов кряду без движения. После двух-трех дней такого времяпрепровождения я чувствовал голод и съедал что-нибудь; но, будучи слишком возбужденным, чтобы переварить это, я говорил: "Все равно брось есть!" — и переходил к следующему периоду работы. Я продолжал в том же духе около шести недель, и у меня получилось ужасающее количество рукописей; но я обнаружил, что сбросил двадцать пять фунтов мяса и дошел до того, что не мог переварить немного теплого молока. Я привожу это для того, чтобы читатель мог понять, почему я придерживаюсь грубого и материального взгляда на голодание. Мой совет - валяться на солнышке, читать сказки и заботиться о своем теле, а упражнения для души и нервные нагрузки оставьте до окончания поста. Но все равно я знаю, что когда—нибудь будут написаны великие стихи, когда наши поэты научатся соблюдать пост - и когда наши поэты будут достаточно заботиться о своей работе, чтобы быть готовыми накормить ее собственной плотью.

Самое замечательное в голодании то, что оно устанавливает для вас новый стандарт здоровья. Вы привыкли как-то справляться с беспокойством; но теперь вы открываете для себя собственные возможности, и с тех пор вы не успокоитесь, пока не найдете какой-нибудь способ сохранить то девственное состояние желудка, которым человек обладает в течение месяца или двух после успешного голодания. Конечно, это должно означать много изменений в вашей жизни, если вы действительно хотите сохранить ее. Это означает отказ от табака и алкоголя, от

слишком сидячего образа жизни и комнат с паровым отоплением; прежде всего, это означает отказ от потакания своим желаниям в еде.

Пару лет назад мы с женой познакомились с молодой женщиной, пациенткой санатория, которая была в очень запущенном состоянии, малокровной и нервной. Мы убедили ее голодать пять или шесть дней, а затем перейти на молочную диету, в результате чего она вернулась к себе домой в Вирджинию с тем, что она описала как "улыбки, ямочки на щеках, округлые формы и яркие глаза". Она была в таком восторге от лекарства, что начала применять его ко всей своей семье и друзьям; и некоторое время спустя она написала моей жене весьма занимательный отчет о своих приключениях. После некоторых уговоров я заручился ее разрешением процитировать ее письмо, должным образом опустив все имена. Это проясняет тернистый путь, который энтузиасту голодания приходится пройти в этом мире.

Я попытаюсь за очень ограниченный промежуток времени рассказать вам, что держит меня рабом здесь, дома. Я вызвала мистера Икс, чтобы он назначил папе и маме лечебное средство натошак — у папы был тяжелый случай гриппа — у мамы было несварение желудка. У моего старшего женатого брата ужасное здоровье, а его жена и ребенок нездоровы. Я почти измучился, пытаюсь привести их в порядок, и в то же время пытался нащупать какие-то нити давно забытых общественных обязанностей. Люди начали называть меня "заносчивой" (ужасный вульгарный термин), так что, если я не хотела нажать врагов среди жен и дочерей деловых друзей папы и брата, мне пришлось сходить на несколько вечеринок и нанести несколько давно забытых визитов. Я все это сделал, а потом решил попросить мистера Икс прийти мне на помощь. Я заставила папу, маму, М... и ее ребенка(!) поститься — и тогда горе мне - мне снова пришлось их снимать! У них были различные и тревожные симптомы из-за их незнания методов лечения и дикого интереса городских знахарей. Семейный врач устроил мне "откровенный разговор" и спросил, собираюсь ли я попытаться *убить своих отца и мать*. Папа не отказывался от сигарет и время от времени выпивал пунш. Ребенок М. похудел на четыре фунта, пока его мать голодала. Жены всех врачей пришли на вызов и засыпали меня вопросами — и у меня было чертовски много времени. Но я стоял на своем. Когда у всей перекормленной, потакающей своим слабостям семьи разом началась рвота, мои руки были заняты, и я чуть не впал в нервную протрацию, прежде чем навести порядок в бедламе, который сам же и разворошил.

Ну, они покончили с голоданием и перешли к молоку. Потом мне пришлось самой ухаживать за молоком, иначе они отказались его пить. Наконец мама почувствовала себя настолько хорошо, что села, приготовила ужин из больших блюд и пригласила людей отведать их. Она начала заказывать новую одежду для детей, новую мебель для дома и снова начала жить своей беспорядочной, безбожной жизнью "южного гостеприимства". Наш сенатор умер, и мама занялась политикой на новых выборах; а кузен Джей ... напился, и мне пришлось пойти с ним в Институт Кили, и так далее, и тому подобное. Конечно, есть рай для таких святых, как я. Я не взлетел на насест, как мне хотелось, но я отвечал на полуночные призывы избалованных, измученных до тошноты, готовил грелки, подавлял бунты среди мясоедов—слуг и голодных детей - и поклялся, что выиграю! Я так и сделал.

Что ж, наконец-то у меня все наладилось, папа вылечился от гриппа и старого заболевания почек. Мама сейчас спокойно ест вареную ветчину и фаршированный перец, фруктовый пирог и вишневый пирог, зеленые оливки и еще много чего за одним приемом пищи. Впрочем, с ней все в порядке. Но, конечно, она снова заболеет. Папа, единственный здравомыслящий член нашей семьи, все еще придерживается молока, выпивая четыре литра пахты в день, и, слава богу, он процветает! У М. все еще желчь, так как она прервала свой пост сваренными вкрутую яйцами и свиными отбивными. И я все еще жива, несмотря на то, что побывала в Кили и, между прочим, танцевала всю ночь (в платье с глубоким вырезом и короткими рукавами!) На балу в клубе, просидела несколько ужинов и партий в бридж до "предрассветных сумерек", и двое мужчин сделали мне предложение со словами: "Ты самая милая, утонченная и привлекательная девушка в мире, если ты *are* чудачка". Разве это не хорошее начало для предложения руки и сердца? Я принял их обоих при условии, что мне будет позволено оставаться чудаком.

Что ж, следующая глава началась со старого любовника, который женился на другой женщине. Он пришел ко мне и сказал, что у него ленточный червь! О боги, какая романтика! У его жены были проблемы с желудком и кишечником. Я передал мистера Икс им, а они - мистеру Икс. Дама справилась, но бедняге с диким зверем внутри стало так плохо после восьмидневного голодания, что он хотел, чтобы на меня напала толпа, послал за двумя опытными медсестрами и четырьмя врачами — это без преувеличения — врачи смотрели на меня, и взгляды были ясны, как слова — "Ах ты, маленький дьяволенок! Ты сделал это из чистой подлости". В течение трех дней врачи делали моему бедному другу подкожные инъекции, и его не переставало рвать, пока мы все не были при смерти. Потом он успокоился, поправился, съел бифштекс с несколькими дюжинами устриц и грибов и повез меня кататься на своем новом автомобиле. Мрачный юмор во всем этом заключается в том, что если бы я не вернула себе свои розы, ямочки на щеках, округлости и ясные глаза с помощью голодания, этот человек никогда бы не взял меня кататься на своем новом автомобиле. Примите от меня совет — весь хороший уход и дружеские усилия во имя здоровья моих друзей не вызвали у них и в половину такой любви, как пухлая, румяная улыбка, которую я носила с моим новым шелковым платьем. В первый же день, когда наш больной друг уехал на своей машине — увы человеческой природе, я имею в виду мужскую природу человека, — я сказал ему об этом. И он согласился со мной и закончил словами: "Будь проклята некрасивая женщина — хорошенькой я прощу *все*".

Диета после голодания

Многие люди пишут мне, умоляя обрисовать для них идеальную диету. Раньше я занималась подобными вещами, но прекратила, осознав, что мы все еще находимся в начале наших диетических экспериментов. Я сам много экспериментировал и сделал несколько интересных открытий. Я прожил неделю, питаюсь только фруктами, и снова только пшеницей; я прожил три недели, не питаюсь ничем, кроме молока, и снова не питаюсь ничем, кроме бифштекса. Год я жил на сыроедении и более трех лет исповедовал религию вегетарианства. Последние два месяца я питался бифштексом, пшеничными хлопьями, изюмом и свежими фруктами; но к тому времени, когда появится эта книга, я, возможно, попробую кислое молоко и финики — кто-то сказал мне об этом на днях, и, по-моему, это вкусно. Некоторые из моих корреспондентов возражают против моего желания попробовать новые диеты; они пишут мне, что находят это сбивающим с толку и считают это признаком неустойчивой психики. Они не понимают, что я требователен в

своих требованиях — я хочу диету, которая позволит мне безнаказанно переутомляться. Я еще не нашел его, но я на пути; а пока я провожу свои эксперименты с легким сердцем, потому что всегда знаю, что если что-то пойдет не так, я могу поститься и начать все сначала.

Общие правила в основном носят негативный характер. Есть много видов продуктов, некоторые из них наиболее популярны, о которых можно сказать, что их никогда не следует употреблять, и что те, кто их употребляет, никогда не смогут чувствовать себя так хорошо, как были бы без них. К таким продуктам относятся все, что содержит спирт или уксус; все, что содержит тростниковый сахар; все, что содержит белую муку в любой из тысячи ее соблазнительных форм: хлеб, крекеры, пироги, кексы и пудинги; и все продукты, которые были обжарены — под этим я подразумеваю приготовленные с жиром, будь то сало, или сливочное масло, или яйца, или молоко. Я убежден, что следует с самого начала запретить подобные вещи и не допускать никаких исключений. Я не хочу сказать, что здоровые мужчины и женщины не могут есть такие продукты и быть здоровыми; но я говорю, что они не могут быть такими здоровыми, какими были бы без них; и что каждая частица такой пищи, которую они съедают, делает их более подверженными всевозможным инфекциям и сеет в их организме семена конкретного хронического заболевания, которое рано или поздно их погубит.

Есть ряд других вещей, которые я оцениваю не так уж плохо, но которые мы запрещаем в нашей семье — просто потому, что они не так хороши. Например, я склонен считать, что бобы слишком трудно перевариваются и слишком подвержены брожению, чтобы их мог есть любой, кто может достать что-нибудь получше. И я лично не ем арахис, потому что обнаружила, что не перевариваю его; и я не употребляю молоко (за исключением исключительно молочной диеты), потому что оно вызывает запоры, а у меня есть склонность в этом направлении. Почти каждый обнаружит подобные особенности в своем организме. Один человек не переваривает сыр, другой — бананы, третий не переносит вкус оливкового масла. Вы можете прочитать восторженный отчет о какой-нибудь системе питания, с помощью которой другой человек сотворил чудеса, и вы можете попробовать ее, долго придерживаться и, наконец, прийти к пониманию, что это была худшая диета, которой вы могли придерживаться. Я всегда считал апельсиновый сок идеальной пищей для прерывания поста; однако мой друг, которому я советовал прервать пост соком половинки апельсина, испытал сильные судороги. Он был настолько уверен в моих познаниях, что не сказал мне, что от любых кислых фруктов ему всегда становилось плохо.

Подобные вещи, конечно, неестественны; но совершенно нормальный и здоровый человек в искусственных условиях нашего воспитания — большая редкость; и поэтому всем нам приходится считать себя более или менее больными и стремиться к идеалу здоровья. Мы должны делать это с умом — нет короткого пути, нет способа избавиться себя от необходимости думать.

Раньше я думал, что есть. Я открывал для себя ту или иную замечательную новую диету против морщин и ходил повсюду, проповедуя ее всем своим друзьям и доставляя всем неприятности. И кто-нибудь пробовал это, но это не срабатывало; и часто, к моему собственному унижению, я обнаруживал, что в моем случае это работает и в половину не так хорошо, как я думал.

В качестве примера позвольте мне привести вам молодую леди, которая уже шесть или семь месяцев живет в нашем доме и дает нам возможность наблюдать за ее диетическими привычками. Эта молодая леди три года назад была анемичной школьной учительницей, которой угрожала чахотка, и жертвой постоянных простуд и головных болей; несчастная и избитая, с экзопальмическим зобом, который медленно душил ее до смерти. Она голодала восемь дней и достигла совершенного излечения. Сегодня она яркая, подвижная и спортивная; и она съедает около тысячи двухсот калорий в день - половину того, что ем я, и менее трети от диетических стандартов старой школы. Время от времени она ест ореховое масло, или сладкий картофель, или несколько цельнозерновых крекеров с маслом, или блюдо мороженого; но по крайней мере девяносто процентов ее рациона состояло из свежих фруктов. Еда за едой, день за днем, я видел, как она съедала один или два банана и два или три персика, или, скажем, ломтик арбуза или дыни; в некоторые приемы пищи она съедала только персики, а потом снова ничего не ела. Доллара в неделю хватило бы на всю ее еду; и на этой диете она смеется и разговаривает, читает и думает, гуляет и плавает со мной и моей женой — своего рода внешняя диетическая совесть, без которой нам было бы трудно обойтись. И скажите мне, доктор Вудс Хатчинсон, или другой насмешник над "фанатиками еды", не кажется ли вам, что подобный случай дает нам некоторое право требовать терпеливого расследования наших утверждений? Или вы останетесь при своих коробочках с пилюлями, разделочных ножах и прочей атрибутике и будете вынуждать нас лечить всех ваших пациентов вопреки вам?

ПОЛЬЗА МЯСА

Мне задают много вопросов относительно моего отношения к проблеме мясоедения. Я вырос на диете из мяса, хлеба с маслом, картофеля и сладостей. Четыре года назад, когда я почувствовал, что отчаянно истощен, страдаю от нервозности, бессонницы и почти непрекращающихся головных болей, я наткнулся на различные статьи, написанные вегетарианцами, и начал подозревать, что мои проблемы могут быть вызваны мясом. Я отправился в поход на несколько недель, не взяв с собой мяса, и поскольку обнаружил, что мне стало намного лучше, я поверил, что в моих неприятностях виновато мясо. Затем я посетил санаторий Батл-Крик и ознакомился со всеми их аргументами против мяса, и после этого я не употреблял его в течение трех лет. Я называл себя вегетарианцем, но в то же время понимал, что отличаюсь от большинства вегетарианцев некоторыми важными особенностями.

Например, я никогда не придавал значения аргументам в пользу вегетарианства с моральной точки зрения. Мне всегда казалось, что люди имеют право есть мясо, если оно необходимо для их наилучшего развития, физического или умственного. Я никогда не испытывал никакой симпатии к тому "гуманизму", который говорит нам, что наш долг - считать свиней и цыплят своими братьями. На днях я слушал одного из таких энтузиастов, который читал вслух одну из историй "Дяди Ремуса" и который продолжал в трогательной манере излагать тот факт, что его огород представлял собой единственное место, где "Кролик Бре" мог свободно бродить по своему желанию и угощаться сам; и он описал, как счастлив видеть, как эти кроткие животные прыгают среди его капусты, потеряв всякий страх перед ним. Такие методы будут работать очень хорошо, пока они ограничены одной фермой и пока на всех других фермах в данной местности

сезон охоты; но пусть гуманитарии продолжают применять свой режим в целом штате, и вскоре у них будет столько миллиардов кроликов, прыгающих среди их капусты, что им придется выбирать между отстрелом кроликов или отсутствием капусты.

Читатель, я полагаю, знаком с расчетами, которые показывают скорость размножения кроликов, сколько десятков и сотен миллионов будет произведено одной парой кроликов за десять лет. Должно быть совершенно очевидно, что придет время, когда все люди будут тратить свою энергию на посадку садов, чтобы прокормить кроликов; и что если когда-нибудь они прекратят сажать сады, среди кроликов начнется массовый голод, с бесконечно большими страданиями, чем это связано с нынешним методом содержания их. Кроме того, даже при том, что гуманитарии могли бы поступать с людьми по-своему, ястребы, совы и лисы, вероятно, остались бы невозрожденными. Я помню, когда я был маленьким мальчиком, меня сурово отчитала взволнованная незамужняя леди, обнаружившая, что я бросаю камни в белку. Однако не так много дней спустя дама обнаружила белку, занятую похищением птенцов из гнезда за ее окном, и обнаружила, что ее теории о "доброте к бессловесным животным" грубо нарушены.

То же самое, как мне кажется, еще в большей степени относится к домашним животным. Домашние животные выживают на земле исключительно благодаря защите человека и ради той пользы, которую они ему приносят. Если для здоровья и благополучия человека необходимо зарезать корову, а не ждать, пока она умрет от старости и затяжных болезней, мне кажется, что протестовать будет не что иное, как слащавая сентиментальность.

Нам показывают, какими местами жестокости и грязи являются наши бойни; читатель может поверить, что я кое-что узнал об этом, готовясь к написанию "Джунглей". Но тогда это не обязательно верно в отношении скотобоев - так же как не обязательно верно и то, что железные дороги должны убивать и калечить пару сотен тысяч человек в этой стране каждый год. В Европе есть муниципальные бойни, построенные по научным принципам, в которых не допускается скопление нечистот; кроме того, они изобрели безболезненные средства для умерщвления животных. На скотных дворах я видел человека, стоявшего на галерее, который, наклонившись, колотил молотком по голове быка и нанес с полдюжины ударов, прежде чем ему удалось свалить перепуганное животное. В Европе, с другой стороны, они надевают на голову животного кожаный колпак, в который вделан стальной шип; одного удара по головке этого шипа достаточно, чтобы вонзить его в мозг животного, вызывая мгновенную потерю чувств.

И следует также иметь в виду, что страдания бессловесных животных полностью отличаются от наших собственных. Они не испытывают мук ожидания. Корова без страха заходит на бойню, стоит смирно и позволяет надеть себе на голову кожаную шапку, не вызывая подозрений; и пока она мирно пасется в поле, ее не беспокоит сознание того факта, что на следующей неделе ее повесят в мясной лавке как говядину. Я вспоминаю в этой связи наблюдение этого мудрого философа, мистера Дули, относительно бесчеловечности вегетарианства. Он сказал, что ему всегда казалось очень жестоким "срезать молодой помидор в самом расцвете сил или убить целую колыбельку молодого горошка в стручках".

Эти вещи убедят приверженца религии вегетарианства в том, что я потерянная душа и всегда был таким. Возможно, так и есть. Я стараюсь руководствоваться в своем поведении научными знаниями; что я хочу знать о вопросе употребления мяса, так это фактические факты его воздействия на человеческий организм — количество вырабатываемой им энергии, болезни, которые оно вызывает, или, наоборот, иммунитет к болезням, который, как утверждается, оно

дает; также, конечно, его дешевизна и удобство в качестве диетического продукта. Некоторыми доказательствами такого рода мы располагаем, но, как мне кажется, их очень мало по сравнению с важностью предмета. Профессор Фишер провел несколько тщательных экспериментов относительно влияния мясоедения на выносливость, которые, по-видимому, подтверждают тот факт, что вегетарианцы обладают гораздо большей выносливостью, чем мясоеды. Эти эксперименты - это то, чего мы хотим, но когда я их читал, они показались мне слабыми в одной или двухважных деталях. Они не сказали нам, ни что ели вегетарианцы, ни что ели мясоеды. Те, кто являются вегетарианцами в наши дни, очень склонны быть людьми, которые немного задумывались над вопросом диеты и пытались вести более здоровый образ жизни; в то время как, с другой стороны, мясоеды, как правило, это люди, которые вообще не задумывались о здоровье - они очень склонны быть курильщиками и выпивохами, а также мясоедами. Также следует отметить, что выносливость - не единственный фактор, имеющий значение для нашего физического благополучия.

Были многочисленные свидетельства большей подверженности мяса загрязнению. Доктор Келлог, например, купил образцы мяса в мясных лавках, исследовал их под микроскопом и сообщил нам, сколько сотен миллионов бактерий в расчете на грамм было обнаружено. Этот аргумент имеет тенденцию приводить в ужас; я знаю, что он долгое время оказывал на меня большое влияние, и я прилагал все усилия, чтобы употреблять в свой организм только те виды пищи, которые были стерилизованы, или практически стерилизованы. Это режим здоровья, который отстаивает профессор Мечников; следует употреблять в пищу только тщательно отваренные и стерилизованные продукты. Со временем я пришел к выводу, что такой образ жизни самоубийственен и что нет способа быстрее разрушить свое здоровье. Я думаю, что важный вопрос заключается не в том, сколько бактерий содержится в пище, когда вы ее проглатываете, а в том, сколько бактерий оказывается в пище после того, как она попадает в ваш пищеварительный канал. Пищеварительные соки, по-видимому, способны уничтожить очень большое количество микробов; именно после того, как пища переваривается и задерживается в толстом кишечнике, начинается настоящее брожение и гниение — и с точки зрения здоровья они имеют большее значение, чем то, что происходит в мясной лавке, холодильнике или кладовой.

Поймите меня правильно, что я имею в виду под этим. Я не выступаю за то, чтобы кто-либо глотал бактерии смертельных заболеваний, таких как брюшной тиф и холера; я не выступаю за то, чтобы кто-либо употреблял пищу, находящуюся в состоянии разложения - напротив, я исключил из своего рациона ряд широко употребляемых продуктов, производство которых зависит от действия бактерий; например, пиво и вино, а также все алкогольные напитки, все виды сыров, квашеную капусту, уксус и т.д. Я просто хочу сказать, что у обычного здорового человека нет причин бояться обычных аэробных бактерий, которые кишат в атмосфере и обнаруживаются сотнями миллионов во всех сырых продуктах и в приготовленной пище, которая не хранилась с тщательно продуманными предосторожностями, которые хирург применяет со своими инструментами и бельем; также настоящая проблема заключается в том, чтобы ввести в организм те продукты, которые легко перевариваются и ассимилируются и которые обеспечивают организм всеми элементами, необходимыми для поддержания себя в наилучшем состоянии для неизбежной, непрекращающейся войны с враждебными организмами, которые его окружают. .

Что касается мяса, то, конечно, ни один здравомыслящий человек не стал бы использовать мясо с малейшими следами порчи, а также любое мясо, которое было консервировано или измельчено и превращено в кашу, например, колбасу. Если использовать относительно свежее мясо, бактерии, которые могут находиться снаружи, будут уничтожены при правильном приготовлении. И поэтому, как мне кажется, вопрос в том, что делает мясо после попадания в желудок? И это вопрос практического эксперимента, который, насколько у меня есть какая-либо информация, проводили очень немногие люди. Конечно, бесчисленное множество людей едят мясо; но они едят его в сочетании со всеми другими видами разрушительной пищи, и они едят его приготовленным бесчисленным количеством нездоровых способов. Насколько я знаю, ни один ученый никогда не брал группу нормальных мужчин и не держал их в течение определенного периода на рациональной вегетарианской диете, а затем переводил их на другой период на диету, содержащую жареное свежее мясо, и не проводил тщательного научного изучения их состояния, как, например, профессор Читтенден сделал для своих экспериментов с "низким содержанием протеидов".

Примерно за год до того, как я прочитал о "мясной диете" доктора Солсбери, я придерживался сыроедческой диеты. Я получил от этого замечательные результаты, и я много писал об этом; но я получил эти результаты, ведя активный образ жизни, а не занимаясь тяжелой умственной работой. Я постоянно обнаруживал, что, когда я привык к сидячему образу жизни и занялся писательством, которое требовало большого нервного напряжения, я начал терять вес на сыроедении; и если бы я продолжал придерживаться этого режима, у меня начались бы головные боли и другие признаки расстройства из-за того, что я ел. В качестве иллюстрации того, что я имею в виду, я мог бы сказать, что совсем недавно я погрузился в роман, которым был очень поглощен, и похудел на двенадцать фунтов за шестнадцать дней; и это, надо понимать, без малейшего изменения моей диеты. Я продолжал эту работу около шести недель и к тому времени похудел на двадцать фунтов. Объясняя это себе, я разрывался между неуверенностью в том, что я слишком много работаю или слишком много ем. Наконец, я принял меры предосторожности, чтобы взвесить то, что я ел, и быть совершенно уверенным, что я ем не больше, чем привык есть в те периоды, когда у меня оставался мой нормальный вес. Затем я сократил количество своей пищи вдвое и обнаружил, что худею гораздо медленнее. Это убедило меня в том, что проблема заключалась в том факте, что у меня не оставалось достаточной нервной энергии для усвоения пищи, которую я принимал.

И я знал, что у других был такой же опыт. Бернард Макфадден, в частности, сказал мне, что он не мог обойтись без орехово-фруктовой диеты, находясь взаперти в своем кабинете, и что он нашел решение своей проблемы в молоке. Поскольку ничто так быстро не отравляет меня, как молоко, мне пришлось искать решение дальше. На самом деле, я искал это решение более десяти лет, хотя только совсем недавно я пришел к ясному пониманию проблемы. Это проблема, с которой сталкивается каждый работник умственного труда; и поэтому я уверен, что найдутся многие, кто сочтет отчет о моих экспериментах и грубых ошибках интересным для себя. При таких обстоятельствах я пробовал все виды более легкоусвояемых продуктов — тосты, рис, печеный картофель, печеные яблоки, молоко, яйца-пашот и так далее; я всегда обнаруживал, что эти продукты отлично усваиваются, но они отравляли мой организм из-за своегозапорного эффекта; и это была дилемма, которую я так и не смог обойти.

Сейчас я читаю книгу доктора Солсбери "Связь питания с болезнью". Многие из его экспериментов показались мне чрезвычайно интересными. Доктор Солсбери описал последствия обычной диеты на крахмале и сахаре как создание "дрожжевого котла" в кишечном тракте человека. Я обнаружил в своем собственном случае многие симптомы, которые он описал, и решил посмотреть, каким будет эффект мясной диеты в моем случае.

Я начал эксперимент с неохотой. Я потерял всякий интерес к вкусу мяса, и у меня было предубеждение против него; я ненавидел его запах, и я ненавидел его ощущения, и я был готов к самым ужасным последствиям, согласно пророчествам моих друзей-вегетарианцев. Я бы нисколько не удивился, если бы мне стало очень плохо после первого приема пищи. Я был готов допустить это, предположив, что за три года я, возможно, разучился переваривать мясо. Однако, к моему удивлению, я не обнаружил никаких трудностей. Вскоре я отказался от приготовления мяса по тщательно разработанному рецепту доктора Солсбери и довольствовался просто хорошим постным бифштексом. Я продолжал эксперимент в течение двух недель, питаюсь исключительно мясом. Я обнаружил, что все мои симптомы расстройства желудка исчезли, и у меня не было никаких головных болей. Я довольно ослабел на эксклюзивной диете, но это соответствовало заявлению доктора Солсбери; как только я добавил в меню немного измельченного пшеничного печенья и сухофруктов, эта проблема исчезла, и я очень быстро набрал вес и вскоре вернулся на прежнее место.

Я не стал продолжать диету отчасти из-за отвращения к ней, а отчасти из-за неудобств, связанных с ней. Я привык к сыроедческому образу жизни, и любой, кто знает, что это значит, может понять мое отвращение к мытью тарелок и выскабливанию сковородок, а также к тому, чтобы брать на себя хлопоты по приобретению свежего мяса, хранению его и приготовлению. Также, конечно, существовала статья расходов. На сыроедении я мог прожить на десять центов в день. Я никогда не привык тратить больше тридцати-сорока центов в день, даже когда лакомлюсь обильными свежими фруктами.

Возможно, мне следует также уточнить, что успех этой диеты во многом был обусловлен режимом употребления горячей воды, который является ее частью. За час или два до каждого приема пищи человек должен выпивать не менее пинты очень горячей воды, которая очищает желудок и в значительной степени стимулирует перистальтику. Я привык пить горячую воду во время голодания, но никогда не принимал ее систематически, как в это время. Об этом трюке стоит знать.

Я должен также упомянуть тот факт, что я предложил нескольким другим попробовать эту мясную диету. Один из них, мой друг, который по моему предложению ел сыроедение с самыми лучшими результатами, начал эксперимент и продолжал его в течение трех дней, и результаты были самыми разочаровывающими. Эта подруга, женщина средних лет, тяжело заболела со всеми симптомами расстройства желудка, диареи и общего отравления. Она написала мне, что отказалась от диеты по истечении трех дней, потому что не видела смысла доводить себя до отчаянной болезни. Она добавила: "Я соблюдала режим во всех мельчайших деталях, точно в соответствии с указаниями доктора Солсбери. Вы знаете меня, и вы знаете, что, когда я что-то делаю, я делаю это тщательно, так что нет необходимости больше говорить об этом". Что только доказывает, что, как гласит пословица, "Мясо для одного человека - яд для другого".

Доктор Солсбери рекомендует мясную диету, особенно при туберкулезе. Он считает, что предрасполагающей причиной этого заболевания является "ферментация овощей". Он

заявляет, что чрезмерное потребление крахмала и сахара в рационе приводит к образованию спор дрожжей и других ферментов в кишечном тракте, которые всасываются в кровоток и в конечном итоге закупоривают мелкие капилляры в легких. Теория доктора Солсбери была изложена более тридцати лет назад, и это было еще до того, как Кох сделал свое открытие туберкулезной палочки. Это открытие, казалось бы, полностью опровергает теорию доктора Солсбери; но, как мы, специалисты по физической культуре, склонны подозревать, за атакой специфической бациллы кроются причины заболевания. Этими причинами являются истощенное кровоснабжение и ослабленная система; и мне кажется, исходя из того, что я наблюдал за чахоточными и их питанием, что теории доктора Солсбери действительно очень хорошо согласуются с теорией Коха.

Недавно я написал профессору Читтендену, чтобы спросить его, как, по его мнению, мясная диета повлияет на туберкулез. Он ответил, что у него нет оснований полагать, что это принесет особую пользу, но что вся тема питания при туберкулезе, по его мнению, является той, в отношении которой настоятельно необходимы эксперименты и исследования. Это, несомненно, так. Я не знаю двух врачей, которые, похоже, соглашались бы в диетах, которые они назначают чахоточным, и я никогда не встречал двух чахоточников, которые придерживались бы одного и того же режима. Общая идея, по-видимому, состоит в том, чтобы запихивать в свой организм как можно больше пищи, особенно молока и сырых яиц; и мне кажется совершенно очевидным, что, какая бы система ни была правильной, эта система неправильная.

Мне кажется, многое ясно: туберкулез - это заболевание, вызываемое недостаточным питанием. Это болезнь, которой особенно подвержены бедняки; и хотя это, несомненно, отчасти связано с плохим воздухом, это также связано с плохим питанием. А когда невежественные люди хотят жить дешево, продукты, которые они едят, - это продукты с сахаром и крахмалом. Я помню, как в романе Торо "Уолден" он рассказывает, как много месяцев жил на еду стоимостью в пять или шесть долларов. Он не называет количество пищи по весу, поэтому, конечно, мы не можем сказать точно; но он называет цены, которые он платил, и основными продуктами в его рационе были мука, рис, кукурузная мука, патока, сахар и свиное сало. Таким образом, человек вполне подготовлен к тому, чтобы узнать, что Торо умер от чахотки. И то же самое, я полагаю, произойдет со многими моими знакомыми вегетарианцами-энтузиастами. Они отказались от мяса и компенсировали это увеличением потребления хлеба и крекеров, риса и картофеля, а также готовых и предварительно переваренных злаков, которые они едят со сливками и сахаром. Даже когда они используют пищу с высоким содержанием белка, она находится в той или иной форме, такой как бобы, которые содержат много крахмала, и в форме, которая трудно переваривается. В результате они выглядят худыми и анемичными — кажется, что они не способны обрести плоть с помощью интеллектуального пыла и оптимистической философии. Результатом моего эксперимента с мясной диетой стало еще более твердое убеждение меня в том, что диета с вареными овощами для меня - худшая диета в мире. (Я довольствуюсь тем, что формулирую это именно так, и оставляю это для других, чтобы они сами разбирались в своем деле.) В вегетарианских кругах поднялось некоторое волнение с тех пор, как разошелся слух о том, что я стал отступником и вернулся к горшочкам с мясом. Я излагаю здесь факты так, как они могут быть полезны другим. Я никогда больше не буду называть себя "вегетарианцем", хотя большую часть времени буду вегетарианцем.

Ибо, конечно, следует отметить, что возражения, которые я выдвинул против вареной вегетарианской диеты, вообще не применимы к сыроедению, которое представляет собой совершенно другой вопрос. Если человек питается орехами, вареными или измельченными цельными злаками, овощами и фруктами для салата, он не получает избытка ни крахмала, ни сахара, а получает идеально сбалансированную диету, каждый продукт которой богат натуральными солями, в которых крахмалистые продукты, и особенно готовые каши, смертельно дефицитны. Такой диеты может придерживаться любой человек с нормальным здоровьем, ведущий физически активный образ жизни. Я знал многих людей, старых и молодых, которые начали вести такой образ жизни без каких-либо предварительных приготовлений, и они отметили значительное улучшение здоровья и работоспособности и не испытывали никаких проблем. Эта диета такая же дешевая, как диета из фасоли, белой муки и риса обычного "вегетарианца", и это, безусловно, самая простая и удобная диета в мире.

Всю свою жизнь я привык думать о мясе как об очень "тяжелом" продукте питания, подходящем для людей, выполняющих тяжелый физический труд; любопытно, что точка зрения, которую я здесь излагаю, прямо противоположна. Пока я занимаюсь тяжелым физическим трудом, будь то ходьба пешком по десять миль в день, или игра в теннис, или строительство дома, я прекрасно обхожусь сырой пищей; но когда я устраиваюсь на долгие периоды размышлений и письма — часто сидя по шесть часов, не двигаясь с места, — я обнаруживаю, что мне нужно что-то еще, и ничто так хорошо не подходит для этой цели, как бифштекс. Насколько мне известно, это самый легко перевариваемый и легкоусвояемый из продуктов питания. И поскольку работа, которую я выполняю, кажется мне важной, я готов пожертвовать деньгами, временем и хлопотами, которых это требует. Мой рацион в такие моменты будет состоять из говядины или курицы, тертого пшеничного печенья и небольшого количества фруктов. Если кто-нибудь склонен последовать моему примеру и провести этот эксперимент, я прошу обратить его внимание особенно на тот факт, что я называю эти три вида пищи и никакие другие; и что я имею в виду именно эти три вида и никакие другие. Главная проблема с советами кому-либо есть мясо заключается в том, что он продолжает есть его в повседневном мире, где это означает употребление в пищу не только жареной постной говядины, но и яиц с беконом, хлеба с маслом, картофеля со сливочной подливкой, рисового пудинга, крекеров, сыра и кофе. Пожалуйста, не ешьте эти продукты, а затем возлагайте ответственность за последствия на мясоедов.

Я ни на секунду не хочу создать впечатление, что я верю в то, что мясоедение необходимо нормально активному человеку, или что человечество всегда будет продолжать есть мясо. Никакое научное изобретение никогда не сможет сделать мясо таким дешевым продуктом питания, как орехи и фрукты, и ничто никогда не сможет сделать его ни таким красивым, ни таким привлекательным, ни таким чистым, ни таким простым в приготовлении. Я верю, что детей можно вырастить, не зная вкуса мяса, и можно с самого начала научить вести нормальный и активный образ жизни, и они могут жить на сыроедении и процветать. То, что я здесь обсуждаю, — это мой собственный опыт, и я не считаю себя нормальным представителем человечества, потому что я работаю намного усерднее, чем кто-либо имеет право работать. Я делаю это потому, что в настоящее время в мире так много праздных и бесполезных людей — и некоторым приходится изображать из себя мучеников, пока не будут устранены условия несправедливости и жестокости.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Несколько писем от Постящихся

Лондон, онтариио, 2 мая 1910 года.

Уважаемый сэр, Ваша статья в недавнем журнале меня очень заинтересовала. Моя сестра, возвращаясь домой после пяти с половиной недель пребывания в Бостоне и Нью-Йорке, где она пыталась выяснить причины своих ужасных головных болей, купила этот номер журнала и прочитала "Ваш опыт", как вы легко можете себе представить, с глубоким интересом. В Бостоне она проконсультировалась с одним из двух врачей, которые, как предполагалось, возглавляли эту профессию (в качестве консультантов) в этом городе. Этот человек сказал ей, что у нее болезнь Брайта и инфаркт миокарда, и дал ей десять лет жизни, если она будет очень осторожна. Поскольку у нее пятеро детей в возрасте до двенадцати лет, это был печальный прогноз. Когда она уезжала, она весила 122 фунта — и это был самый низкий вес с раннего девичества, — но по возвращении, взвешенная на тех же весах в той же одежде, она весила всего 108 фунтов. Она выглядела *очень* плохо, и настроение у нее было на нуле.

Ваша статья понравилась ей, и она без колебаний попробовала бы ваше средство, но она была беременна и думала, что это, вероятно, будет означать смерть ребенка. Бостонский акушер, с которым была проведена консультация, сказал, что, если диагноз другого врача верен, ребенка нужно будет забрать в возрасте восьми месяцев.

Прочитав о вашем опыте, я сказал своей сестре: "Возможно, вы не можете последовать примеру мистера Синклера, но вы можете приблизиться к нему. Если вы обратитесь к своему собственному врачу, он, несомненно, отправит вас в какой-нибудь санаторий, где пациентов изрядно набито. Предположим, вы приходите ко мне каждый день в полдень и ужинаете, съев *только очень легкий завтрак*; затем отдыхаете с двух до пяти, принимаете ванну, когда встаете, гуляете с шести до половины седьмого, а затем идете к себе домой пить чай, взяв на ужин только измельченное пшеничное печенье".

Моя сестра согласилась, и в субботу ее взвесили. На этой щадящей диете за двенадцать дней она набрала четырнадцать фунтов. К ней возвращается цвет лица, она не устает так, как раньше, и мы полны надежды, что она сможет выздороветь.

Моей целью в письменном виде было поблагодарить вас за ваш откровенный рассказ о болезнях и способах их излечения, а также узнать от вас названия книг, на которые вы ссылались.

Несколько моих друзей прочитали ваши статьи по моей рекомендации, и, по крайней мере, один серьезно рассматривает возможность продления голодания. Чтение статьи вернуло меня к "режиму без завтраков", которому я следовал пять лет, а затем без особой причины отказался. Я уже чувствую себя намного лучше.

Искренне и благодарно,
М. R. Т.

Скоухиган, штат Мэн, 30 мая 1910 года.

Уважаемый сэр, я с глубоким интересом прочитал вашу статью в *Cosmopolitan* и сегодня голодаю седьмой день. Мои ощущения пока точно такие же, как у вас. Я буду поститься, пока не вернется чувство голода, если на это уйдет месяц.

Мне сорок восемь лет, и я почти всю свою жизнь отличался отменным здоровьем. Даже сейчас с моим пищеварением все в порядке, но вот уже лет пять или около того меня беспокоит ревматизм, не болезненный, опухающий, а хромающий в суставах.

Я попробовал "Флетчеризм" и в течение последних девяти месяцев делал все возможное, чтобы соответствовать его предложениям, но потерпел неудачу, точь-в-точь как в вашем собственном случае. Я не могу сказать, что мне есть и когда я наедаюсь досыта.

Независимо от того, принесет ли мне это ваше голодание какую-то постоянную пользу или нет, сегодня мои суставы определенно двигаются лучше, чем в течение шести месяцев, и я полностью уверен в этой теории. Все здешние врачи, как один, смеются надо мной, как и мои друзья. К концу шестого дня я похудел на десять фунтов; в первый раз я похудел на три, по два в течение следующих двух дней и по фунту в день в течение следующих трех дней.

Вы говорите о несомненном аппетите. Я, конечно, мог бы поесть сейчас, хотя у меня нет аппетита, и мне интересно, как я узнаю, когда вернется настоящий аппетит. Миссис У. так же сильно хочет попробовать средство от голодания, как и я, и ее состояние очень похоже на состояние миссис Синклер, но я подумала, что для первого применения достаточно одного члена семьи. Пожалуйста, проститесовершенно незнакомого человека за вторжение во время занятого человека, но в погоне за здоровьем, без которого жизнь не стоит того, чтобы жить, человек будет делать вещи, о которых иначе и не подумал бы. К вашему сведению, я скажу, что я посещал свой офис и дела каждый день с тех пор, как начался мой пост, ходил пешком домой и обратно по крайней мере три раза в день для физических упражнений; водил туристический автомобиль по вечерам и воскресеньям для удовольствия, точно так, как если бы мои привычки не изменились. Самое странное в этом опыте то, что я чувствую себя так хорошо, и, за исключением легкой слабости, чувствую себя прекрасно и сегодня. Скажите, но я был голоден первые два дня!

Искренне ваш,
Герберт Вентворт.

Клайд-Парк, Монтана, 17 мая 1910 года.

Уважаемый сэр, меня очень заинтересовала ваша статья в *Cosmopolitan* о "Голодании ради здоровья". За некоторое время до того, как я прочитал это, меня беспокоил налет на языке и неприятный, горький привкус во рту. Когда я прочитал статью, мои жалобы, вероятно, были в самом худшем состоянии. Я проконсультировался с врачом, который дал мне несколько капсул для очищения кишечника, так он сказал. Я спросил его, что мне можно есть, и он сказал: "Чем меньше ты ешь, тем лучше". Так что я неделю ничего не ел. Все, что было связано с моим постом на той неделе, было именно таким, как вы описали — сильный голод на второй день, а после этого голода вообще не было. Однако покрытый налетом язык все еще был на месте, и когда я в следующий раз обратился к врачу, я упомянул вашу статью и сказал, что вы рекомендуете ректальные инъекции. Он сказал, что прочитал вашу статью и одобрил ее, и сказал после

тщательного обследования, что у меня была закупорка толстой кишки. Он сказал, что даст мне что-нибудь для работы с толстой кишкой, а также добавил, что если я буду голодать достаточно долго, закупорка пройдет сама по себе. Он также порекомендовал инъекции. На 25-й день, хотя налет на языке и неприятный привкус все еще были у меня, я снова принялся за еду, так как на ранчо было так много работы, и мне приходилось ее выполнять, поскольку наемных работников было мало. Во время двадцатичетырехдневного голодания я не пил ничего, кроме тепловатой воды и очень жидкого лимонада, слегка подслащенного. Я похудел со 175 фунтов до 143 фунтов.

Прошла неделя с тех пор, как я прервала голодание, и я стремительно набираю вес. Вчера я весила 152 фунта. Однако, как я уже сказал, язык у меня все еще покрыт пленкой, хотя и не так сильно, как раньше, и когда я наберу больше веса, я собираюсь начать еще одно голодание. Мне пятьдесят три года, и я никогда не употреблял чай, кофе, виски или табак. Я хочу почитать на эту тему, чтобы когда я начну снова, я знал, что делать. Ваша статья - это вся имеющаяся у меня литература по этому вопросу, и, возможно, она была неполной во многих важных деталях.

С уважением,
Роберт Эйткин.

Чикаго, Иллинойс, 22 мая 1910г.

Дорогой сэр, я думаю, вам будет интересно ознакомиться с опытом моей жены, которая попробовала ваше голодание с теми же результатами, что и у вашей жены, чему мы очень рады.

Позвольте мне сказать, что все это было сделано втихаря, и никто не знал об этом, пока все не закончилось. И тогда, конечно, все подумали, что она сошла с ума, но с тех пор она показала своим друзьям, что это именно то, что нужно делать.

В первую очередь это привлекло ее, и она взялась за дело с верой. Она голодала одиннадцать дней, после второго дня вообще не чувствовала голода и действительно начала принимать пищу еще до того, как почувствовала голод.

Все вышло точно так же, как в ваших случаях, и было очень интересно. Первые два дня у нее была температура, и она ела колотый лед. После этого - горячую или холодную воду по желанию. Язык был покрыт очень сильным налетом, а изо рта очень неприятно пахло. Язык очищался очень медленно и вызывал сильное разочарование, но через несколько дней снова был чистым. Она сбросила более десяти фунтов, все они были восстановлены, и даже больше, и она постоянно набирает вес. Цвет лица очень чистый, и картина здоровья. Аппетит отличный, ест все подряд, никаких болей любого рода и, что самое приятное, никаких запоров, из-за чего она и попробовала поститься. Она не потеряла никаких сил, о которых стоило бы говорить, и ей вообще не нужно было ложиться спать; на самом деле, она делала все по дому, как обычно.

Вот уже три недели все в порядке, и если проблемы вернутся, она должна снова поститься и делать это правильно, и не будет принимать никакой пищи, пока язык не очистится.

Она принимала внутренние ванны почти каждый день и была поражена результатами, когда не принимала ничего, кроме воды. Хотя мы не рекомендуем это всем, в данном случае это, безусловно, было находкой, и я верю, что, поскольку все было сделано правильно и с верой, это было именно то, что ей нужно. У вас наверняка есть один новообращенный, и если это вас заинтересует, будет приятно узнать об этом.

Искренне ваш,
С. D. F.

Ноксвилл, Теннесси, 5 июня 1910г.

Дорогой сэр, я хочу выразить вам свою признательность за восстановление такого здоровья тела и ясности ума, каких я не знал с тех пор, как мне исполнилось шестнадцать лет, когда я впервые поступил в среднюю школу. Это было двадцать лет назад.

Я прочитал вашу статью "Голодание ради здоровья" в *Cosmopolitan*, как вы, возможно, помните, попросил вас предоставить информацию о некоторых книгах, в которых пост рассматривается как средство от болезней.

Вместо того, чтобы ответить мне полностью, вы передали мое дело в Учреждение Бернарра Макфаддена в Чикаго, за что я вам благодарен, но я не пошел туда, потому что у меня не было ни времени, ни денег для этой цели.

Через местного книготорговца я заказал экземпляр "Голодания, гидротерапии и физических упражнений", но после двух недель ожидания его так и не доставили, поэтому, учитывая вашу статью в *Cosmopolitan* в качестве моего единственного руководства и общей суммы знаний о голодании, я перестал есть 13 мая и не принимал ничего, кроме воды, до утра 26 мая. Даже тогда я не был голоден, но так как мне больше не хотелось оставаться вдали от работы, я прервал пост утром 26-го. Я похудел на тринадцать фунтов, но никогда не был настолько слаб, чтобы не двигаться. Я проработал в офисе семь дней, а остальное время оставался дома, греясь на солнышке и постоянно читая.

Мое здоровье и аппетит в таком идеальном состоянии, что я могу есть все, что угодно, не опасаясь последствий.

В результате голодания я избавился от всех своих болезней. Десятилетний запор исчез как по волшебству. Геморрой и возникающий в результате восьмилетних истязаний зуд - кошмары прошлого. Бронхит и экзема кожи головы исчезли. Астмы, вызванной поражением легочно-желудочного нерва, больше нет. Катаральная глухота, боль в горле, катар кишечника и общее неврастеническое состояние покинули меня. Работа никогда не была такой приятной. Кажется, я не могу насытиться физическими упражнениями; мои мышцы, кажется, становятся сильнее по мере выполнения упражнений, и мой вес увеличивается примерно на фунт в день. Сейчас я на три фунта тяжелее, чем был до начала голодания.

Жизнь никогда не была так прекрасна, надежда и радость никогда не были такими зелеными, будущее для меня и великое движение человечества к лучшим дням и высшему благу существования никогда не казались такими разумными и возможными для каждой реализации, как сейчас, когда я полностью обладаю физическим здоровьем и умственными силами, которые вернулись ко мне.

До сих пор моя работа проходила с болью.

Я покончил с наркотиками. Я давно закончил аллопатический факультет, затем занялся гомеопатией, а теперь бросил ее. За последние десять лет я потратил более 500 долларов,

пытаюсь выздороветь с помощью лекарств. Эти профессиональные шарлатаны зарабатывали мне на жизнь, проливая кровь, и не знали, как меня вылечить. Ваша статья была написана в духе желания помочь страждущему человеку. Использование вашего метода обошлось мне всего в тридцать центов, а именно: из шести футов резиновой трубки получился сифон для двух клизм в день. За эти тридцать центов я получил облегчение в миллион раз более полезное, чем от лекарств стоимостью 500 долларов. Более того, благодаря вашей идее голодания я избавился от отравления на 500 долларов за десять лет медицинских суеверий.

Искренне ваш,
его Превосходительство Гувер.

Археологический институт Северо-Западного общества Америки

Вашингтонский университет, Сиэтл, Вашингтон.
5 ноября 1910 г.

Редактор журнала.

Прилагаю вырезку, из которой видно, что выдающиеся люди здесь, на великом Северо-Западе, не боятся опробовать определенные методы борьбы с болезнями только потому, что они считаются "новыми" или "причудливыми" (хотя на самом деле быстрое излечение так же старо, как Ветхий Завет).

Ценность опыта профессора Колвина в области голодания, по-видимому, заключается в том, что он дал миру лучший метод прекращения голодания и перехода на твердую пищу. Аптон Синклер сказал, что прерывание поста - самая важная его часть, и оно было бы самым опасным, если бы не отличная натуральная пища, молоко, которое насыщает вас. Но он забывает, что есть тысячи людей, которым молоко не подходит, больным или здоровым.

Вскоре после интервью, упомянутого в прилагаемой вырезке из "*Сиэтл Таймс*", профессор Колвин попытался начать прервать пост с апельсинового сока и потерпел полную неудачу. Затем он попробовал молоко, и ему стало так плохо, что ему пришлось поститься еще три дня, чтобы прийти в себя и прервать пост. Затем он начал с очень легкого телячьего бульона (не супа и не чая). Вскоре он дошел до того, что мог пить его по чашке каждые полтора часа. Чтобы перейти на твердую пищу, он попробовал несколько крекеров с бульоном, но обнаружил, что в крекерах слишком много соды, и отказался от их употребления. Наконец он наткнулся на то, что соответствовало состоянию его организма, - поджаренный сухой цельнозерновой хлеб. Этот поджаренный цельнозерновой хлеб он попросил своего повара растолочь скалкой в порошок и каждый день подмешивать еще немного в чашку бульона. После этого он наполнил чашку на три четверти этим порошком для тостов и налил бульона ровно столько, сколько могла впитать пыль, превратив ее в густую кашу, которая была очень аппетитной и питательной (настолько, что профессор продолжает использовать ее на завтрак, хотя его пост закрыт). Теперь к этой каше он время от времени добавлял пюре из печеного картофеля (с каждым разом все больше), пока оно практически не вытеснило тостовую крошку. От этого он перешел к печеным яблокам, оттуда к сырым яйцам, оттуда к макаронам, оттуда к голубиной перепалке, а оттуда к твердой земле.

Мне кажется, что его открытие метода приготовления бульона, тостов и каши - великое открытие. Особенно это касается тех, кто живет в городах и не может быть уверен в абсолютной

чистоте своего молока. Даже если можно использовать молочную диету, она не позволяет перейти с жидкой диеты на твердую пищу.

В вашем июльском номере появилось письмо от мистера Бьюэла из Нью-Йорка, в котором он говорит, что было бы почти преступлением позволить кому-либо в преклонных годах прибегнуть к опасному безумию "быстрого излечения". Прилагаю вырезку из *Oregonian*, рассказывающую об опыте голодания друга профессора Колвина, преподобного Дж. Э. Фитча. Преподобному Фитчу 81 год, и год назад ему взбрело в голову перещеголять Моисея. В Священном Писании говорится, что Моисей постился 40 дней, и чтобы доказать своей пастве, что не нужно быть суеверным, чтобы поверить некоторым из этих ветхозаветных историй, преподобный Дж. Э. Фитч в возрасте 80 лет постился пятьдесят дней; и вместо того, чтобы терять плоть к последней части своего поста, на самом деле прибавил в весе. Сегодня он так же энергичен, как и в 21 год.

Ваш мистер Бьюэл отзывался о постящихся как о чудаках и причудниках и намекал, что вашего солидного гражданина таким образом не собьешь с пути истинного. Профессор Колвин не чужак, а один из наших лучших граждан, он хорошо известен как в этой стране, так и в Европе, и о нем говорят как о вероятном президенте Панамериканского университета, который будет расположен в Порто-Рико.

С большим уважением,
Т.Ф. Мерфи.

Мерримен-авеню, 210.,
Эшвилл, Северная Каролина, 9/11/10.

Мистер Аптон Синклер,
Arden, Del.

Дорогой сэр, после десятидневного голодания я отключился на десять дней. Затем продолжалось семнадцать дней, за это время я избавился от длинного списка неприятностей, за исключением кашля, от которого я прошел обследование у специалиста. Я обнаружил, что у меня туберкулез. Поражена вся верхняя правая доля моего легкого и примерно половина левого верхнего легкого. Сейчас я здесь, наверху, и очень быстро выздоравливаю. Я считаю, что голодания, которые я принимал, были лучшим, что могло случиться со мной, поскольку они устранили множество проблем, которые почти всегда присутствуют при туберкулезе, таких как несварение желудка, боль в горле, ревматизм и т.д. Все это покинуло меня, и я никогда в жизни не чувствовал себя лучше, чем после голодания. Я не верю, что такое быстрое выздоровление, которого я добиваюсь, было бы возможно, если бы я не голодал. Голодание не вылечило туберкулез, но оно дало мне отличный желудок, с помощью которого я мог с ним бороться, а туберкулез всегда уступит место хорошему желудку. Я не знал, что у меня туберкулез, когда начал голодать, но теперь, узнав больше об этой болезни, я знаю, что у меня была проблема в активном состоянии более чем за девять месяцев до голодания. Мой кашель стал очень спокойным во время голодания и почти исчез, но вернулся, когда я увеличила количество пищи, которую принимала после нарушения поста, но ни разу он не стал таким сильным, как до голодания. Я весил 172 фунта. в мае, когда я начал голодание и сбросил 148 фунтов., а сейчас вешу 180 фунтов. и никогда в жизни не чувствовал себя лучше. В моем правом легком осталось лишь небольшое пятно туберкулезного поражения.

Хотя я бы не рекомендовал другим больным туберкулезом соблюдать пост, я бы попросил, если у вас есть какие-либо письма от чахоточных, которые соблюдали пост, я был бы признателен за копию.

Роланд А. Уилсон.

Новая Зеландия, 10 сентября 1910г.

Уважаемый мистер Синклер, Ваша статья "Правда о голодании" в августовском номере журнала "*Физическая культура*", который будет готовиться на этой неделе, меня очень заинтересовала. Я надеюсь, что вопросы, которые вы зададите в конце статьи, получат много ответов и дадут много информации о лечении голоданием. Я лично могу предоставить значительный объем именно такой информации, какая вам требуется, но тот факт, что я фармацевт по профессии, исключает возможность предоставления такой информации для публикации до тех пор, пока мы с drugs не расстанемся. Позвольте мне объяснить. Чуть меньше четырех лет назад я наткнулся на экземпляр *Physical Culture*. Это заинтересовало меня, и я продолжил чтение, подписавшись и приобретя различные книги — Дьюи, Хаззарда, Кэррингтона, Десмонда, Илза, Белла и других. Я совершенно убедился, что около 99 процентов обычного медицинского лечения было неправильным, и, по сути, действительно пагубным, а часто и смертельным для тех, кто находился в поисках здоровья. Все больше и больше я чувствовал, что поступаю очень несправедливо по отношению к тем, кто обращается ко мне за помощью, и являюсь соучастником недобросовестной практики выдачи врачебных рецептов. И все же я знаю, что, как и я сам, подавляющее большинство врачей и химиков действовали невинно и даже добросовестно, рекомендуя лекарства и применяя общепринятые медикаментозные и хирургические методы лечения. Вера в то, что лекарства излечивают болезни, так глубоко укоренилась в сознании обычного человека, а учения в медицинских и фармацевтических колледжах настолько универсальны и даже основательны, что врачей и фармацевтов вряд ли можно обвинять в том, что они придерживаются материнской любви.

Однако у меня был открытый ум и желание честно поступить, и я решил провести практическую проверку новых учений, которые появились на моем пути.

Я начал с тщательного отбора своих пациентов — тех, кто, по моему мнению, обладал достаточным умом и чьи недуги принесли им довольно длительный курс боли, беспокойства и расходов. Будучи фармацевтом в бизнесе, с моей стороны было бы очень глупо полностью осуждать наркотики. И это одна из причин, почему я выбрал хроников для начала — я смог использовать аргумент, что, поскольку лекарства прошли долгую и тщательную проверку и доказали свою бесполезность в лечении, голодание продолжительностью девять или десять дней, по крайней мере, стоило бы попробовать. Моим первым пациентом была женщина примерно тридцати пяти лет. Жалоба: сильно опухшая, сильно воспаленная и изъязвленная нога, простирающаяся от двух дюймов ниже колена до одного дюйма выше лодыжки и более чем наполовину вокруг. Она оказалась хорошей пациенткой. Нога болела в большей или меньшей степени в течение четырнадцати лет, и ее лечили несколько врачей, аптекари и другие. Она немедленно начала голодать. В течение двадцати четырех часов после начала голодания воспаление уменьшилось; к концу четвертого дня оно полностью утихло, а к концу восьмого дня от проблемы не осталось и следа. Это голодание было проведено более двух лет назад — она достаточно хорошо придерживалась рекомендованных мной простых продуктов, и до сих пор недуг не возвращался. Ее общее состояние здоровья значительно улучшилось.

С тех пор я вылечил, возможно, пятьдесят пациентов с помощью голодания и многих других с помощью простой диеты. Было достигнуто много полных излечений, которые обычные медицинские методы были совершенно бесполезны. Мой список включает в себя множество заболеваний возрастом от одного до сорока пяти лет, в то время как возраст самих пациентов варьировался от одного года до восьмидесяти пяти лет.

Х. -

Гастингс, Мичиган, 11 сентября 1910г.

Редактор *Cosmopolitan*.

Каждый читатель вашего журнала выражает вам огромную благодарность за статью Аптона Синклера о голодании.

Мистер Синклер сказал: "Есть три опасности, сопутствующие голоданию". В моем случае их было четыре — опасность быть отправленным в сумасшедший дом.

Все мои соседи и родственники с величайшим презрением относились к тому, что они называли "моим сумасшествием". Но, несмотря на все это, я голодал четырнадцать дней, и проблем с желудком, сердцем, почками, хроническим катаром и ревматизмом, которые в течение многих лет делали жизнь невыносимой, больше нет. На данный момент мне не нужно говорить своим друзьям, что это был успех, они это знают. С тех пор мой семейный врач сказал, что это, вероятно, было лучшее, что я когда-либо делала в своей жизни.

Я считаю себя в большом долгу перед вами за то, что вы бесплатно предоставили мне столь эффективное средство правовой защиты.

С благодарностью к вам,
миссис Э. Л. Рэймонд.

Аптон Синклер.

Дорогой сэр, да, вы можете использовать мое имя в связи с моим опытом.

Поскольку в первый раз я не соблюдал полное голодание, я начал снова 4 сентября и голодал тринадцать дней, когда вернулся естественный голод. У меня не было неприятных ощущений, характерных для первого голодания. Смог встать на ноги и работать больше, чем когда-либо за последние годы.

Хронический ревматизм вызвал отек сухожилий в моих коленных суставах, что, в свою очередь, вызвало онемение стоп и нижних конечностей, из-за чего я не мог стоять на ногах. Невозможно передать, что я перенесла вместе с ними от множества людей, проходящих по комнате или задевающих их. Первое голодание устранило всю боль. Последнее голодание привело их в норму или почти к ней. Я уверен, что скоро смогу пройти любое разумное расстояние.

Вы, безусловно, имеете право на место среди общественных благотворителей нашего времени за то, что передали людям знания, которые вы приобрели во время поста.

С благодарностью к вам,
миссис Э. Л. Рэймонд.

Бостон, Боудойн-Стрит, 20, Массачусетс.
1 августа 1910 года.

Уважаемый сэр, я только что с большим интересом прочитал вашу статью в "*Физическая культура*" и намереваюсь отправить вам краткий отчет о моем опыте, который в некоторых отношениях был более полным, чем ваш собственный. Говоря таким образом, я имею в виду тот факт, что мои голодания, хотя и не были столь продолжительными, как многие сообщали, были полными в этом: моя кровь и ткани очистились, во рту было сладко, язык влажным, было много пищеварительной жидкости и потребность в хорошей простой полезной пище, которая медленно съедалась и прекрасно переваривалась, и мой аппетит был полностью удовлетворен очень умеренным количеством.

Я сильно страдал от несварения желудка и ревматизма и решил испытать эффект полного воздержания от пищи, пока мне не станет лучше. Я был знаком с трудами доктора Дьюи и был твердо убежден в правильности его взглядов. Утром 1 января я был в своем офисе, и бухгалтер заметил, насколько плохо я выгляжу. Через семь дней после этого (первые семь дней моего голодания) Я снова пришел, и он рассказал о моем значительно улучшившемся внешнем виде, сказал, что я выгляжу намного лучше. Он не знал, и я не сказал ему причину улучшения. На 12—й день — первый после того, как я прервала голодание, - он сказал, что я выгляжу намного лучше, что тоже было правдой, но когда я объяснила ему причину, он вообще не поверил в это.

Ни в одном из четырех голоданий, которые я соблюдал, я не устанавливал никаких временных ограничений и вообще не воспринимал это как уловку, а лишь руководствовался условиями по мере их развития. Ни разу я не потерпел неудачу, и ни в коем случае еда не была для меня искушением, пока не вернулся естественный голод. Мне кажется ошибкой пытаться измерить продолжительность голодания. Мы должны руководствоваться указаниями природы. "Мудрая собака" знает, когда ей нужно поститься, и постится до тех пор, пока не захочет есть. Мне кажется, когда мы достигнем этой точки мудрости, когда будем знать столько же, сколько собака, мы будем знать достаточно, чтобы руководствоваться разумными потребностями, а не часами.

Мой опыт не согласуется с мнением, выраженным в вашей статье, относительно слабости желудка и отсутствия перистальтики после голодания. По моему опыту, после полного голодания можно употреблять любую простую пищу без вреда для здоровья. Я, конечно, не сторонник неосторожности, но не думаю, что есть какие-то веские причины для того, чтобы быть вынужденным употреблять жидкую пищу без особого желания. Мой самый продолжительный пост длился девятнадцать дней.

К. Д. Норрис.

Улица Зингер, 39, Париж, Франция.

Уважаемый сэр, я прочитал вашу статью в майском журнале *Cosmopolitan* и был очень впечатлен идеями, которые вы отстаивали. В течение двадцати лет меня беспокоили запоры, которые вызывали простуду и грипп, а также делали меня очень вялым. Будучи певицей и педагогом, эти вещи сильно мешали моей работе, поэтому, прочитав вашу статью, я решила

попробовать. Я была в Париже, училась пению у Оскара Сигла и Жана де Решке, и, конечно, мне нужно было все время быть на высоте, но я не была на высоте. Я не мог удержаться от простуды, которая всегда выбивала меня из работы на неделю или две. Поэтому, когда мои учителя уехали в отпуск, я решил начать голодание, и 31 июля я так и сделал. Поскольку я был любителем кофе, мне было очень трудно отказаться от чашки крепкого черного кофе на завтрак, но я сделал это, и первые три или четыре дня я чуть не сошел с ума. Никогда в жизни не испытывал ничего, что требовало бы такой силы воли. Тем не менее, я придерживался этого, но был очень голоден, и у меня раскалывалась голова в течение четырех дней, после чего стало немного лучше. Затем, примерно на пятый день, когда чувство голода начало покидать меня, я начал блевать, как будто заболел корью, — это продолжалось пять или шесть дней. Вдобавок ко всему, мой рот и горло воспалились и сильно болели, и это не проходило примерно до двенадцатого дня голодания. Все эти дни я был чрезвычайно несчастен, но я понял, как сильно мне нужно что-то подобное, чтобы вывести ужасный яд из своего организма, поэтому я просто держался, пил много воды и гулял на солнышке, сколько мог. Мой язык покрылся толстым налетом, и в течение двенадцати дней у меня был ужасный желчный привкус во рту. Я полагал, что на то, чтобы привести себя в порядок, уйдет около двадцати дней, поэтому я уже собирался ехать дальше, когда внезапно решил срочно съездить по делам обратно в Техас; так что на четырнадцатый день я отплыл из Шербура, не позавтракав.

На всякий случай я взял с собой на борт дюжину апельсинов. Когда я начал дышать соленым воздухом, я проголодался, поэтому на пятнадцатый день я начал есть апельсины и держался так полтора дня, а затем попытался раздобыть немного молока, но не смог получить ничего вкусного, и большая часть того, что я получал, было сгущенным. Я делал все, что мог, в течение четырех дней, когда мой организм взбунтовался и засорился, и я, как обычно, снова простудился. Поэтому я решил больше не есть на этом корабле и соблюдал пост до тех пор, пока не добрался до Ft. Уорт. Затем я приступил к делу в соответствии с вашими инструкциями, и результаты были идеальными. Я два дня ела апельсины, затем два дня сидела на молочной диете, затем перешла на вареную пшеницу. Результаты были в высшей степени удовлетворительными. Переезд из холодного климата, подобного Парижу, в настоящий ад, подобный Техасу летом, дался мне очень тяжело, но пшеничная диета сделала все за меня и придала мне необычную силу и бодрость даже в этом жарком климате, где бодрости в жаркую погоду не так уж много. Все мои проблемы, казалось, исчезли. Я не пропела ни одной ноты с тех пор, как начала первый пост в Париже, поэтому я снова начала практиковать, и я никогда не осознавала такой перемены ни в чем. Все прошло так легко, и все мои друзья сказали, что никогда не видели такого улучшения человеческого голоса. У меня никогда даже не возникало желания попробовать кофе. Я питаюсь пшеницей, орехами, всевозможными фруктами и овощами, и результат получается таким, как вы сказали. Я завершил свои дела в Техасе и сегодня возвращаюсь в Париж. На этот раз я готовлюсь к путешествию. У меня есть большой "термос", который я наполнил пшеницей, и в нем будет много фруктов и орехов.

Я очень благодарен вам за вашу информацию по линии здравоохранения. Вы были великим благословением для меня, и я уверен, что вы были таким же для тысяч других людей.

Эндрю Хэмпхилл.

Омаха, Наб.

Дорогой мистер Синклер, я был так очарован историей вашего поста, что немедленно провел эксперимент на себе, полностью воздерживаясь от любой пищи в течение пяти дней.

У меня не было особого заболевания, которое, казалось бы, нуждалось в быстром излечении, но я почувствовал побуждение провести небольшое расследование самостоятельно.

Я вел дневник, в котором записывал впечатления от каждого дня, включая потерю веса, эффект холодной ванны, количество выполненных упражнений и т.д. Не вдаваясь в подробности, я могу просто сказать, что был поражен результатами. Хотя в одном отношении мой опыт отличался от вашего, а именно в том, что желание поест полностью не исчезало ни в какой момент, я был удивлен, обнаружив, как легко его можно контролировать уже после первого дня. После голодания я продолжал пить большое количество чистой воды, что привело к прибавке в весе на двенадцать фунтов, усилению пищеварительной способности и чудесному улучшению аппетита.

Я откровенен, чтобы сказать, что никогда еще ни одна журнальная статья не приносила мне такого удовольствия и такой огромной пользы.

Р. Э. Уилер.

Пенобскот, 750, Детройт,
19 октября 1910 года.

Уважаемый мистер Синклер, следуя вашему предложению, поспешу и кратко сгруппирую свой опыт голодания, на которое я пошел в основном из-за вашей убедительной статьи на эту тему. Я усвоил информацию, которую вы дали, как мог, и, более двадцати лет сильно страдая от проблем с желудком и кишечником, начал голодание, которое я продолжал почти одиннадцать дней, скрупулезно придерживаясь программы, изложенной вами, насколько это было практически возможно, за исключением того, что я принимал только одну ванну (тепловатую) в день перед сном и отказался от клизм после пятого дня. Мне пятьдесят семь лет, крепкого телосложения, спортивного телосложения. Нормальный вес около двухсот фунтов, рост шесть футов один с половиной дюйма. Различные причины снизили мой вес около четырех лет назад примерно до ста восьмидесяти пяти фунтов, и почти постоянное неусвоение пищи помешало мне восстановить нормальный вес. Вес за час до моего последнего обеда перед голоданием - сто восемьдесят шесть фунтов; потерял четырнадцать фунтов за время голодания, восемь из которых сбросились с меня за первые три дня. Мое несварение желудка в течение многих лет сопровождалось мучительными, постоянными запорами. Это дало результат только во второй половине четвертого дня голодания, когда все функции моего кишечника, казалось, пришли в норму, и хотя я не принимал никакой пищи, ни твердой, ни жидкой, ни фруктовых соков, ни кофе, ни чая, ни молока, абсолютно ничего, кроме воды из реки Детройт, горячей или холодной, как подсказывала фантазия, после четвертого дня кишечник начал опорожняться по меньшей мере дважды в течение каждых двадцати четырех часов. Постепенно терял силы во время голодания, но в последний день заботился о самом необходимом в своем офисе с шести до трех часов. С начала и до конца у меня не было выраженного желания поест. Язык оставался покрытым густой шерстью на протяжении всего голодания, дыхание было неприятным даже для меня самой. Я сидела за столом за завтраком и ужином, подавая то же самое, но используя в качестве своей порции только чашку или две горячей воды. Голос потерял звучность и тембр, и я, наконец, почувствовал себя настолько обессиленным, что прервал голодание — в первый

вечер съел апельсиновый сок, на второй день - пять апельсинов; на третий день - шесть апельсинов, во время которого я также выпил кварту горячего жирного молока. На четвертый день я съел шесть апельсинов, две кварты молока, ломтик старого хлеба и примерно три четверти фунта сочного стейка, после чего вскоре начал есть больше обычного количества полезной пищи. Более четырех месяцев у меня не было расстройства желудка, кишечник был регулярным и нормальным.

Я надеюсь вскоре снова увидеть свой путь к посту ясным, потому что физически нуждаюсь в поддержке.... Я должен выразить вам признательность за то, что вы побудили меня прибегнуть к этому средству.

С наилучшими пожеланиями вашего дальнейшего успеха, полезности и счастья.

С уважением,
М. Э. Холл.

Обсуждая вопрос о том, что есть, я ссылаясь на мясную диету, а также на сыроедение. Чтобы пролить дополнительный свет на проблему, я перепечатаваю здесь два письма, одно от последователя доктора Солсбери, а другое от человека, которому я помог перейти на сыроедение. Последняя статья перепечатана из журнала *"Физическая культура"*, любезно предоставленного г-ном Бернарром Макфадденем. Читателю, возможно, будет трудно понять, как у двух людей могли быть такие явно противоречивые переживания. Сам я, однако, не сомневаюсь в буквальной правдивости их утверждений, поскольку знаю десятки людей, которые преуспевают на каждой из этих диет. Для меня это лишь еще одно доказательство того факта, что наши знания по этому предмету все еще находятся в зачаточном состоянии, и все, что человек может сделать, это поэкспериментировать и выяснить, какая система лучше всего согласуется с его собственным организмом.

504 West Second St.,
Лос-Анджелес, Калифорния, 28 июля 1910г.

Уважаемый сэр, Поскольку вы говорите в *"Августовской физической культуре"* что хотели бы услышать о опыте постящихся, я расскажу вам о своем. В 1889-1890 годах я был очень болен катаром желудка и кишечника, который перерос в чахотку кишечника, сопровождавшуюся воспалительным ревматизмом. 1 мая 1890 года я пошел в кабинет доктора Джеймса Х. Солсбери и лечился у него в течение одного года. В течение первых девяти месяцев я не ел ничего, кроме стейков по-солсберийски, начиная с одной унции на прием пищи и постепенно увеличивая по мере того, как я мог усвоить их до одного фунта на прием пищи, и выпивал пинту горячей воды за полтора часа до еды и перед сном. Стейк Солсбери, как вы, наверное, знаете, представляет собой говяжью мякоть — круглый стейк с удалением всего жира и волокон. Я быстро сбросил вес, поднявшись со 140 фунтов до 90 фунтов, поскольку эта потеря была вызвана поражением мяса. Затем я так же быстро набрала вес только на говядине, и это была вкусная жесткая мякоть. В течение следующих трех месяцев он позволял мне съедать ломтик поджаренного хлеба в два приема пищи в день в дополнение к мясу. В течение последних двадцати лет я ел мясо три раза в день с другими продуктами, следовательно, за это время мне не понадобился врач. Время от времени у меня случаются приступы глупости, и я отказываю себе в фруктах, овощах и злаках и нарушаю правильное соотношение, а именно: 2/3 мяса к 1/3

других продуктов, затем я начинаю терять форму, и это подводит меня к моему опыту голодания, — примерно восьми из них за последние семнадцать лет и продолжительностью от пяти до пятнадцати дней, в зависимости от времени, которое потребовалось моему языку, чтобы очиститься. Я обнаружил, что чем больше горячей воды я пью, тем быстрее она очищается; во время последнего голодания три года назад я выпивал по литру каждые два часа в течение дня. Я так очистил свой желудок, что вода показалась мне сладкой — это проверка чистого желудка.

Голодания принесли мне пользу, и я рекомендую их, поскольку мало кто будет питаться говядиной, пока их кровь не станет чистой; то, что исключительная говяжья диета *will* сделает кровь чистой, я видел в Нью-Йорке у доктора Солсбери с помощью микроскопических анализов моей собственной крови и крови других людей. Когда вы находитесь в таком состоянии, вы можете подвергать себя опасности сколько угодно, не опасаясь простудиться. Если бы люди, страдающие заболеваниями желудка и кишечника, болезнью Брайта, диабетом, ревматизмом, ишиасом или туберкулезом, не ели ничего, кроме говяжьей мякоти, и пили горячую воду перед едой, они были бы излечены в девяти случаях из десяти, поскольку это был средний показатель выздоровления доктора Солсбери, когда они придерживались курса лечения. Я признаю, что во время голодания человек избавляется от большого количества пораженных тканей, но не быстрее, чем при говяжьей диете, и последнее имеет то преимущество, что у него постоянно вырабатывается хорошая кровь. Я считаю, что вы проделываете большую работу, рекомендуя *the fast cure*, и согласен с вами в том, что *стейк по-гамбургски* - не лучшее блюдо для начала голодания, поскольку в нем содержится от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ жира, а "животный жир - это низшая форма организации, фактически часто являющаяся процессом вырождения". Я видел, как у нескольких пациентов из Солсбери были легкие приступы желчи из-за употребления слишком жирной говядины, но они быстро выздоравливали, употребляя более нежирную говядину. Говяжья мякоть - лучшее, что можно съесть после голодания, поскольку она быстро всасывается в кровоток, и я никогда не видел пациента, чей желудок был слишком слаб, чтобы переварить ее в небольших количествах, хорошо прожаренной. Я предпочитаю сухие продукты, хорошо пережевываемые, без помоев.

Доктор Солсбери сказал мне: "Человек, питающийся говядиной, может жить в яме в земле и быть здоровым". Его последними словами, обращенными ко мне, были: "Всю оставшуюся жизнь питайся говядиной и горячей водой, и ничто, кроме старости, не убьет тебя, если не случится несчастного случая". Я спросил его, как долго он прожил на этой диете, он ответил: "Тридцать лет". — "Вы ожидаете умереть от старости?" "Конечно". Он умер 23 августа 1905 года в возрасте восьмидесяти двух лет в результате несчастного случая. Он был самым научным и успешным практикующим; но почти все врачи, за исключением тех, кого он вылечил, называли его лечение фарсом и заблуждением, потому что его учение, если бы ему в целом следовали, лишило бы большинство из них работы. Один нью-йоркский врач сказал мне, когда я сидел на диете: "Если вы не откажетесь от говядины и горячей воды, вы не проживете и пяти лет — у вас истощатся почки". Я ответил: "Вы, врачи, говорите, что я все равно умру, так что с таким же успехом я мог бы умереть чистым". Я сразу же увеличила количество горячей воды с одной пинты до одной кварты перед каждым приемом пищи и с тех пор не меняю ее. Когда я начал пить горячую воду, у меня были небольшие проблемы с почками и мочевым пузырем; они исчезли; постоянные приливы укрепили эти органы, — сейчас мне шестьдесят четыре.

Холодная вода перед едой лучше, чем ее отсутствие, но она не так хороша, как горячая, поскольку последняя не охлаждает желудок и не вызывает колик, а действует как тонизирующее

средство на внутренние органы; быстрее всасывается и вызывает потоотделение, заставляя кожу разделять с почками работу по выведению отходов жизнедеятельности. Если человек не очень болен, он может съесть свой круглый стейк (предварительно удалив жир) измельченным, не удаляя клетчатки. Для приготовления обычного стейка по-солсбери оставьте нож свободным и почаще чистите мясорубку.

У вас крупный контракт на то, чтобы заставить медиков признать быстрое излечение. Они даже сказали мне: "Хотя мы думаем, что вы честны, вы ошибаетесь; вы не видели, как доктор Солсбери проводил лечение, которое, как вам кажется, вы видели". Доктор считал меня одним из своих звездных пациентов; он сказал, что я зашел так далеко, как ни один человек, которого он когда-либо видел излеченным этим лечением, и что он предпочел бы иметь три случая туберкулеза легких, чем один, подобный моему, поскольку моя болезнь находится на последней стадии.

Вы можете делать с этим письмом все, что вам заблагорассудится. Я пишу просто для того, чтобы укрепить вас. Упорствуйте, вы наконец-то на правильном пути. Вы не "поверхностный любитель сенсаций". Мне нравятся ваши работы.

С уважением,
Джас. Й. Энтони.

Фруктово-ореховая диета

С раннего детства до 9 января 1910 года, или в общей сложности около двадцати лет, я страдал астмой и вдобавок хроническим катаром. В детстве я много времени болел, у меня были регулярные приступы каждые несколько недель таких мелких недугов, как желчная лихорадка, озноб и грипп, время от времени присоединялись пневмония, брюшной тиф, корь, коклюш и тому подобное. Я принял галлоны касторового масла и, по-моему, фунты каломели и хинина. Я не думаю, что у меня когда-либо было больше одной простуды, но по-настоящему я так и не избавился от нее.

Первый приступ астмы случился вскоре после исчезновения тяжелого случая экземы, и с тех пор на протяжении всех двадцати лет у меня не проходило ни одной умеренно холодной ночи без по крайней мере одного, а чаще двух-трех приступов астмы за ночь. Они временно прошли, только после того, как я сел в постели и в течение нескольких минут вдыхал дым от зеленого порошка, который я сжег для этой цели. Часто приступы продолжались непрерывно в течение трех-четырех дней или недели, в течение которых я не мог сделать ни единого свободного вдоха и страдал так сильно, что во многих случаях мне казалось, что я выпускаю последний вздох. Я упоминаю все это из опасения, что некоторые последователи Солсбери могут усомниться в том, что у меня был настоящий случай астмы. В таком случае, я думаю, что смогу получить удовлетворительные показания от нашего семейного врача и других людей, которые много времени проводили со мной в то время.

Когда я стал старше и примерно в то время, когда начал работать на себя, я начал интересоваться методами физической культуры и заметил значительное улучшение, занимаясь физическими упражнениями и сократив свой рацион, а затем перейдя на двухразовое питание. Однако была одна вещь, которая сильно подчеркивалась в этих методах, которая не сработала со мной в то время, но, казалось, усугубила астму; и это была идея свежего воздуха. У меня

всегда были лучшие результаты, а приступы были менее частыми и не такими серьезными, когда я закрывал окна и двери и наполнял комнату дымом и испарениями лекарства, которое я использовал. В основном это было связано с наркотическим действием лекарства при постоянном вдыхании дыма и испарений. Я упоминаю об этом из опасения, что кто-нибудь может предположить, что окончательное и необратимое облегчение было вызвано просто постоянным вдыханием свежего воздуха, когда я действительно начал открывать окна.

Все это время я ел мясо с каждым приемом пищи или дважды в день.

Я начал замечать, что орехи и особенно орехи пекан, которые я особенно люблю и которых довольно много в той части страны, в которой я живу, по-видимому, оказывают явно неблагоприятное воздействие на мою астму, и большую часть времени я не прикасался к ним из-за этого. В то время, однако, у меня сложилось впечатление, которое обычно преобладает у подавляющего большинства людей, что орехи или фрукты годятся только для употребления в пищу между приемами пищи или в качестве десерта в конце трапезы и в дополнение к обычной еде; и именно так я их и ел.

Первая статья мистера Аптона Синклера о фруктово-ореховой диете в журнале *Physical Culture* была первым намеком на то, что фрукты и орехи, употребляемые отдельно в качестве рациона, имеют какую-то реальную пищевую ценность. С этого времени я начал экспериментировать с короткими голоданиями в течение одного приема пищи или одного дня, а также начал заменять некоторые приемы пищи фруктами и в то же время сократил потребление мяса с двух или трех раз в неделю. Я заметил значительное улучшение как при астме, так и при катаре, хотя приступы астмы у меня продолжались почти каждую ночь, так как это было зимой и большинство ночей были довольно холодными.

После появления его второй статьи я решила попробовать эту диету на себе, надеясь хотя бы уменьшить приступы астмы, даже не мечтая о настоящем сюрпризе, который меня ожидал. Я голодал последние два дня декабря 1909 года и начал с 1 января, употребляя в пищу в основном кислые фрукты, такие как лимоны, апельсины, виноград и т.д. (Это для того, чтобы облегчить запор, которым я страдал тогда и с которым более или менее сталкивался в течение последних двух или трех лет.) В результате голодания и того, что можно было бы назвать частичным голоданием на несколько дней после него, я потерял несколько фунтов в весе, который восстановил только после того, как в течение нескольких дней ел другие фрукты, такие как финики, инжир, бананы и яблоки, а также все виды орехов, включая столь ужасный пекан, который раньше, казалось, доставлял столько хлопот.

В ночь на 8 января 1910 года у меня случился последний приступ астмы, и с тех пор у меня не было ни одного. К тому времени мой кишечник был совершенно свободен, и все следы запоров исчезли. Ночь на 9-е число я провел в спокойном сне без сновидений, моя голова была совершенно чиста от какой-либо простуды или катара, что позволяло мне свободно дышать носом во время сна, чего никогда не было возможно до этого. Хотя температура на улице была немного выше нуля и большую часть января и февраля, где я находился, стояла вплотную друг к другу, два окна в моей комнате все время были широко открыты, и я спал между ними; также в комнате не было плиты или других отопительных приборов, которые согревали бы меня, когда я ложился спать и вставал.

Я твердо придерживался фруктов и орехов, питаюсь только ими, пока погода не стала теплее. Затем я стал настолько уверен в себе, что постепенно перешел на общее сыроедение, а позже и на частично сырую, частично вареную диету, но без мяса вообще, за исключением тех случаев, когда это было необходимо, чтобы избежать неприятных споров и объяснений среди людей, которые ничего не знали по этому вопросу и поэтому были настроены скептически и часто склонны высмеивать меня.

С возвращением к приготовленной пище вернулись запоры, а вместе с ними и следы застарелой простуды или катарального процесса. Это одна вещь, которую я заметил в особенности: когда мой кишечник двигался свободно, тогда и только тогда я был свободен от катара или простуды. В настоящее время я нахожусь вдали от влияния добрых и благонамеренных друзей и членов моей собственной семьи, поэтому полностью перехожу на сыроедение, каждый день выполняю тяжелую физкультурную работу, а также довольно много занимаюсь учебной и другой умственной работой, что в целом занимает меня большую часть дня. Все это время я наслаждаюсь крепким здоровьем во всех отношениях.

Х. Митчелл Годси.

Дело Рейдера

Мистер Л. Ф. Рейдер из Олаллы, штат Вашингтон, скончался в 12.15 пополудни 11 мая 1910 года в доме 123½ по Бродвей-Норт на сорок седьмом году жизни. Физическая история мистера Рейдера характеризуется периодическими страданиями. В результате несчастного случая в детстве, в результате которого он получил внутреннюю травму, его юность и ранняя зрелость были наполнены чередой острейших приступов болезненной болезни. Около пятнадцати лет назад он отказался от общепринятых методов лечения и обратился к тому, что сейчас известно как естественный, или безлекарственный, метод, в результате чего он испытал первое в своей жизни облегчение. Три года назад он три месяца пролежал больным, а после того, как снова обратился за медицинской помощью, обратился к постящимся и ко мне. Через четырнадцать дней он был на ногах, а через месяц смог заняться своими обычными делами. С тех пор у него не было повторения острых симптомов до 31 марта этого года, когда после непривычных физических упражнений и обильной еды его охватили сильные боли в кишечнике, которые вынудили его лечь в постель. Его желудок отказался от пищи, и в течение недели прием воды вызвал тошноту. Затем меня вызвали, чтобы поставить диагноз и назначить лечение. В то время я заявил миссис Рейдер, что шансов на его выздоровление, по-видимому, мало, но попробовал давать ему фруктовые соки и легкие бульоны.

Однако вскоре дело дошло до того, что мистер Рейдер отказался от какой-либо пищи, поскольку это приводило только к тошноте и мучительной боли. Тем временем пациент приехал в Сиэтл и отправился в отель Outlook с каждым симптомом, свидетельствующим об облегчении, которое является логической последовательностью временного удаления пищи из организма, борющегося за исправление ненормальных состояний. Все шло гладко, пока не вмешались назойливые посторонние и не заставили городских чиновников здравоохранения обратить внимание на тот факт, что в отеле "умирал с голоду" мужчина. Без ордера в комнату мистера Рейдера проникли, и он столкнулся лицом к лицу с доктором Дж. Борнс и Дэвидсон, которые пытались убедить его вернуться к ортодоксальности и под опеку ортодоксальных врачей.

Зафиксирован возмущенный отказ мистера Рейдера, а также результат попытки объявить его невменяемым.

В связи с последним, после его перевода в тихую, комфортабельную палату в верхней части города, постановление суда, полученное каким-то образом должностными лицами здравоохранения, отправило на помощь сотрудников гуманной службы, и дом находился под наблюдением и охраной, в то время как верные медсестры предотвращали попытки насильственного проникновения со стороны этих слуг народа. Последние даже зашли так далеко, что приставили лестницы к окну комнаты мистера Рейдера и, демонстрируя оружие, пытались взломать защелки в тщетной попытке исполнить судебный приказ, который был их оправданием. Чтобы они не увидели пациента и, насколько это было возможно, уберечь его от шума, я отнес его в ванную и запер дверь. Затем я перелез из одного окна в другое через двор в соседнюю квартиру, чтобы позвонить адвокату общества защиты прав человека, который предпринял необходимые шаги, которые в конечном итоге отозвали судебный приказ. Тем временем мистер Рейдер страдал психически до такой степени, что в течение многих часов его жизнь была под угрозой, и он так и не оправился полностью от нервного потрясения, которое, несомненно, ускорило его конец. До прихода этих офицеров он мог ходить из своей комнаты в ванную, но после этого постоянно умолял защитить его от посторонних и позволить, если понадобится, спокойно умереть.

Когда происходит смерть пациента, находящегося под моим наблюдением, я больше всего забочусь о том, чтобы не осталось камня на камне от причины. В этой моей седьмой смерти за четыре года практики в Сиэтле я нахожу, что мой диагноз и прогноз полностью подтвердились. Во вскрытии мне помогали два врача старой закалки и заместитель coronera. Результаты вскрытия были следующими:

Внутренности мистера Рейдера показали самые ненормальные характеристики, которые мне посчастливилось наблюдать за годы работы при вскрытии. Легкие были прикреплены в каждой точке к плевральной полости, а также местами к диафрагме. Сердце в нормальном состоянии. Желудок расширен и опущен. Желчный пузырь в трех отдельных мешочках, каждый из которых был размером с обычный мешочек, и два из этих отделов были заполнены 126 желчными камнями весом от одной крупинки до половины унции; самый большой был 3 дюйма в окружности в одну сторону и 4 дюйма в другую. Тонкий кишечник провалился в таз и на полпути инвагинировался, так что участок размером в два ярда занимал всего пять дюймов в длину; некоторые из них были младенческого развития. Поперечная ободочная кишка располагалась впереди нисходящей ободочной кишки на всем ее протяжении, в то время как восходящая и нисходящая ободочные кишки имели детский размер и хрящевую структуру. Сигмовидный изгиб и прямая кишка были диаметром не больше большого пальца взрослого человека и в развитом хрящевом состоянии. Почки здоровые; печень увеличена и сильно перегружена.

Выставленные условия были таковы, что чудо для любого ума, занимающегося уходом за человеческим телом, заключается в мысли, что природа смогла сохранить при таких ограничениях жизнь этого человека до сорок седьмого года. Для меня это неопровержимое доказательство того, что "не хлебом единым жив человек".

Приведенные факты могут быть легко проверены. Мистер Рейдер постился, потому что должен был постился. Он не мог принимать пищу ни в каком виде, и его смерть наступила из-за органического заболевания, не поддающегося лечению. Он никогда не обходился без воды и

фруктовых соков; овощные бульоны и готовые блюда подавались всякий раз, когда представлялся случай, но всегда с болезненными последствиями. В течение апреля он практически постился, хотя еда была предоставлена, как уже упоминалось. В моей работе нет ничего примечательного в том, что пациенты воздерживаются от пищи в течение тридцати, сорока и пятидесяти дней, хотя гораздо большему количеству пациентов такой промежуток времени не требуется.

Несмотря на то, что меня критиковали за мои методы, и понимание того, что объединенные усилия старых школ направлены на то, что это в конечном итоге означает, возможно, определение не окажется неподходящим:

Голодание заключается в отказе в пище, случайно или намеренно, системе, требующей средств к существованию.

Голодание заключается в преднамеренном воздержании от пищи системой, не желающей получать питание, до тех пор, пока она не отдохнет, не очистится и не будет готова к задаче переваривания. Затем подается еда.

Поведение сотрудников службы здравоохранения и защиты прав человека в деле Рейдера - не первый пример их методов судопроизводства, с которыми мне довелось столкнуться. Во второй половине января 1908 года под моим присмотром находилась миссис Д. Д. Уэдон, молодая замужняя женщина в критическом состоянии здоровья, мать одного ребенка и собирающаяся стать матерью другого. Назойливые соседи пожаловались властям, что ребенка подвергали методу голодания и он медленно умирал от голода. Без ордера эти авторитетные существа проникли в квартиру миссис Уэдон подвергла ее физическому осмотру против ее воли и протестов, силой отобрала у нее ребенка, а когда ее муж попытался вернуть свою дочь, они арестовали его за сопротивление полицейскому и поместили в городскую тюрьму. В то время мне также было предъявлено обвинение в медицинской практике без лицензии, обвинение, которое было отменено после апелляции в вышестоящий суд.

Я скорее жажду расследования моей работы и ее результатов, успешных и неудачных. До сих пор методы, применяемые этими антагонистами, были именно теми, которые преуспели в информировании всего мира о том, что работа ведется, что она продвигается, иначе откуда такой ажиотаж? Он здесь для того, чтобы остаться и сделать то, что в конечном итоге всегда делает правда, — восторжествовать.

Вскрытия при каждой из нескольких смертей, произошедших в моей практике в городе Сиэтл, выявили органическое заболевание, истоки которого лежали в ранние годы жизни. Во всех этих органах наблюдалась задержка развития того или иного жизненно важного органа, и в большинстве случаев поврежденный кишечник имел хрящевую структуру и деформацию, для возникновения которых, должно быть, потребовался либо сильный шок, либо продолжительные функциональные нарушения. Ввиду того факта, что эти примеры охватывают субъектов, которые пытались следовать ортодоксальным методам до тех пор, пока ортодоксальность не оказалась бесполезной, и которые затем обратились к посту и сопутствующим ему вещам, я с полной уверенностью заявляю, что раннее медикаментозное лечение является причиной более позднего и смертельного заболевания. Природа наделила каждого из этих пациентов сильной жизнестойкостью; каждый из них в младенчестве страдал от тяжелого функционального расстройства; каждый был накачан лекарствами.

Вообще говоря, нет лекарства, которое не было бы ядом, стимулирующим или парализующим по действию, а в младенчестве последнее вдвойне очевидно и ужасно. Достаточно провести параллель между воздействием бокала бренди на младенца и взрослого, чтобы подчеркнуть это утверждение. Затем рассмотрите последствия многократных доз при лихорадке, коликах, простудных заболеваниях и различных видах детских заболеваний и представьте, какие результаты они оказывают на нежные, растущие человеческие тела. Никто из нас, кроме этих священных реликвий времен измельченных в порошок сушеных жаб и высушенного коровьего навоза, не виноват в том, что органы задержаны в развитии или функционально разрушены.

Принцип, воплощенный в разумном применении голодания для лечения болезней, заключается в том, чтобы не поддаваться очернению. Знание об этом, благодаря энергичным нападкам со стороны медиков, было безвозмездно распространено по всему англоязычному миру; и моя собственная роль в работе пропаганды была более чем облегчена проявленным противодействием. Я верю, что у меня есть дело, которое я должен защищать, истина, которую нужно отстаивать, принцип, за который, если понадобится, я умру, сражаясь.

Линда Берфилд Хаззард.

Сиэтл, Вашингтон, 16 мая 1910 года.

Пост Горация Флетчера

11 декабря 1910 года.

Мистер Гораций Флетчер,
главный редактор журнала *Good Health*,
Батл-Крик, Мичиган

Мой дорогой мистер Флетчер, должно быть, полтора года назад у нас был разговор на тему голодания; вы обещали мне, что разберетесь в этом. Я только что просмотрел ноябрьский номер "*Доброго здоровья*" и обнаружил, что вы выполнили свое обещание. Есть некоторые вещи, связанные с вашим аккаунтом, о которых я хочу вас спросить.

Вы говорите, что пришли к согласию с доктором Келлогом в том, что аутоинтоксикация продолжается во время голодания; и что ваша причина этого в том, что по истечении пары недель вы обнаружили, что у вас появились слабость, неприятный запах изо рта, налет на языке и т.д. Вы нарушили свой пост, потому что эти симптомы становились все хуже и хуже. Теперь, конечно, если человек собирается справедливо рассмотреть претензии постящихся, он должен следовать их инструкциям, и он не должен действовать вопреки их самым важным советам. Вы говорите, что в течение четырех дней не употребляли воду, а после этого выпивали всего пинту или около того в день. Этим вы нарушили главный запрет каждого сторонника голодания, с трудами которого я знаком; я читал книги Бернарда Макфаддена, К. К. Хаскелла и доктора Л. Б. Хаззарда, все из которых лечили десятки и сотни пациентов с помощью голодания, и все они настойчиво настаивают на том, что человек должен пить как можно больше воды. Я сам во время голодания выпивал по крайней мере по стакану каждый час. Я полагаю, что очень большая часть ваших неприятностей могла быть вызвана вашей процедурой в этом отношении.

Еще один момент, о котором вы не упомянули, - это делали ли вы клизму во время голодания. Это очень важный момент. Вполне может быть правдой, что яды выводятся в кишечный тракт и

что из-за недостатка пищи они повторно всасываются; если мы можем помочь природе, сразу вымыв эти яды, разве мы не можем преодолеть эту трудность? Не может ли причина безуспешности вашего поста крыться именно в этом?

Если верно, что голодание приводит к постоянно усиливающемуся аутоинтоксикации, то как вы объясняете те явления, которые суммируются во фразе "полное голодание"? Лично я не сторонник полного голодания; я только выступаю за его исследование. Я никогда их не принимал, но у меня есть письма от многих людей, которые их принимали, и они сходятся во мнении, что во время поста наступает момент, когда язык очищается, дыхание становится чистым, а чувство голода проявляется в безошибочной форме. Как это может быть правдой, если объяснение симптомов голодания доктором Келлогом верно? Разве не произошло бы как раз наоборот, не усилились бы симптомы аутоинтоксикации до тех пор, пока не наступила бы смерть в результате отравления?

Аргумент доктора Келлога очень правдоподобен; в течение многих лет его было достаточно, чтобы удержать меня от эксперимента с голоданием. Я знаю, что это удержало многих других людей. Вкратце, его утверждение состоит в том, что во время поста организм питается за счет собственных тканей; следовательно, во время поста мы являемся мясоедами и даже каннибалами. Мы питаемся пищей, чрезмерно богатой белками и вырабатывающей чрезмерное количество мочевой кислоты, индикана и т.д. Это, как я уже сказал, звучит правдоподобно, но я обнаружил путем реального эксперимента, что факты не согласуются с теорией. Я сам недавно с большим успехом принял недельное голодание. За это время у меня не было ни малейшей слабости или каких-либо неприятностей. Возможно, мое тело выделяло чрезмерное количество мочевой кислоты и индикана, но я этого не знал, и это не причинило мне никакого вреда, насколько я смог выяснить. Я гораздо меньше боюсь последствий жизни за счет тканей моего собственного тела, поскольку я сам провел эксперимент с жизнью за счет тканей других животных.

Я пытаюсь докопаться до истины в этих вопросах, и я знаю, что вы тоже пытаетесь это сделать. В течение трех лет я наносил себе неисчислимый вред, слепо принимая заявления о том, что мясо является основной причиной аутоинтоксикации наряду с другими продуктами с высоким содержанием белка. Я питался крахмалом и сахаром, становился бледным, худым и озябшим, и, как я привык выражаться, головная боль никогда не опережала меня больше чем на пятнадцать минут. В настоящее время я могу вызвать у себя головную боль в любое время, употребляя в пищу рис, картофель, белую муку и сахар в течение двух-трех дней. Очевидно, я не могу избавиться от нее, съедая любое возможное количество жареной нежирной говядины. Насколько я могу судить, говядина - это единственный диетический продукт, который никогда не приносит мне никакого вреда, независимо от того, сколько я ее ем. По-видимому, то же самое верно и в отношении моего маленького мальчика.

Я бы хотел, чтобы ты сказал мне, что ты думаешь обо всем этом. Я хотел бы побудить вас снова провести эксперимент с голоданием с использованием клизмы и обильного питья воды. Еще больше я хотел бы, чтобы вас убедили попробовать это с некоторыми людьми, которые в этом нуждаются — с некоторыми людьми, которые отчаянно больны и которые не смогли выздороветь, соблюдая диету с низким содержанием белков.

С уважением,
Аптон Синклер.

Норвич, Коннектикут, США
23 декабря 1910 г.

Мой дорогой мистер Синклер, Ваша ценная услуга от 14-го сентября. получил прилагаемую копию вашего письма Горацию Флетчеру. Я прочитал ваше письмо мистеру Флетчеру с большим интересом, и я также прочитал письмо мистера Флетчера доктору Келлогу *вдобром здравии*.

Я так завален работой, что не могу найти время написать вам на тему Голодания, как мне бы хотелось. У меня почти семнадцатилетний опыт изучения и применения на практике "плана отказа от завтрака и голодания для излечения болезней". Все это время я придерживался плана "без завтрака" без единого перерыва и знаю, что это имело для меня чрезвычайно большое значение. Для меня также было привилегией и удовольствием консультировать в тысячах случаев, охватывающих почти все формы заболеваний, и там, где Закон голодания соблюдался неукоснительно, всегда были достигнуты великолепные результаты.

Помимо отказа от завтрака, я голодал очень много раз, от одного дня до четырех недель, и результаты всегда были благоприятными. Этого не могло быть, если утверждение доктора Келлога о том, что аутоинтоксикация продолжается и усиливается во время голодания, верно. Если его идея верна в этом отношении, то вместо того, чтобы человек выздоравливал и, наконец, полностью преодолевал болезнь, было бы не только продолжение болезни, но и ее усиление, что естественным образом привело бы к смерти. Если аутоинтоксикация продолжится и усилится во время голодания, то не наступит время, когда язык станет чистым и проявится естественный голод. Напротив, налет на языке будет увеличиваться до тех пор, пока, наконец, не наступит смерть.

Я думаю, что если бы мистер Флетчер продолжал голодать до тех пор, пока его язык не очистился, что, безусловно, было бы так, он написал бы совсем другое письмо. В случае миссис Тарбокс, письмо которой я прилагаю, на тридцать седьмой день ее голодания ее язык был совершенно чистым, у нее был естественный голод, и она была на пути к выздоровлению от ужасного ракового роста и состояния, в котором я ее застал. После излечения миссис Тарбокс у меня было еще несколько случаев рака, излеченных голоданием. Обратите внимание на случай миссис Хобсон, копию письма которой я прилагаю, и на случай мистера Дэвиса - еще один очень интересный случай, а также на случай миссис Осборн. Эти люди не были бы вылечены, если бы аутоинтоксикация продолжалась и усиливалась.

Я знаю, что утверждение доктора Дьюи верно, что во время голодания сердце, легкие и мозг поддерживаются за счет предварительно переваренной пищи, накопленной в организме. Эти органы принимают питание, а не яд, ибо во время голодания органы, выводящие яд, работают на пределе возможностей, вытесняя яд из каждой клетки тела, так что во время голодания количество яда в организме уменьшается с каждым часом, и когда он полностью выводится, проявляется естественный голод, язык становится чистым, и пациент готов к восстановлению физического организма. Использование клизмы чрезвычайно важно во время голодания. Я полагаю, что это ускоряет излечение по крайней мере на двадцать пять процентов, а возможно, и больше.

Собственное письмо мистера Флетчера, на мой взгляд, опровергает утверждение доктора Келлога о продолжении и усилении аутоинтоксикации, поскольку он рассказывает о пользе,

которую он получил во время семнадцатидневного голодания, и эта польза была бы значительно увеличена, если бы он продолжал голодать до тех пор, пока его язык не очистился. Его вкусовые ощущения настолько обострились во время поста, что его еда была вкуснее, чем когда-либо прежде, что свидетельствовало о том, что процесс очищения происходил по всему его телу. Еще одно преимущество, о котором он упоминает, - это уменьшение его пристрастия к сахару, то, что он доволен сладостями, содержащимися в самой пище, которые намного полезнее для здоровья, чем тростниковый сахар. Еще одна вещь, о которой он говорит, - это снижение своего веса, в котором он нуждался. Я искренне надеюсь, что мистер Флетчер снова будет поститься, и сделает это полным постом, поскольку я думаю, что у него будет совсем иная история, чем та, которую он рассказывает в этом письме.

Чарльз Кортни Хаскелл.

28 декабря 1910 года.

Дорогой мистер Синклер, у меня есть ваше письмо от 14 сентября. и приложения к нему.

Для тех, кто тщательно и научно соблюдал голодание или советовал его, легко обнаружить, что причина симптомов, которые доктор Келлог и все остальные из нас признают указывающими на самоотравление, кроется в неспособности органов выделения быстро выводить из организма продукты питания, поступающие в избытке при переваривании. Отсюда следует вывод, которого нельзя избежать: когда отходы от распавшихся тканей и пищи, проглоченной сверх потребности организма, выбрасываются в кишечник, а средств для удаления нет под рукой, сразу же начинается повторное всасывание и продолжается до тех пор, пока канал не будет очищен. За этим следует самоотравление, аутоинтоксикация, и все ее симптомы были ярко проявлены в семнадцатидневном голодании, о котором рассказывал мистер Флетчер. Такие результаты также часто наблюдаются во время кормления, и в этой связи я ссылаюсь на статью, написанную доктором Келлогом для журнала *Good Health* летом 1908 года. В нем он говорит: "Наблюдения автора, продолжавшиеся в течение значительного количества лет, привели его к выводу, что случаи, которым помогает голодание, практически без исключения являются случаями аутоинтоксикации, как правило, кишечной аутоинтоксикации, хотя, возможно, также включают некоторые случаи метаболической аутоинтоксикации". Мне кажется, что Врач не совсем ясно объяснил, почему, если голодание является определенной причиной заболевания, он рекомендует его для излечения этого заболевания. Возможно, "similia similibus" или "теория собачьей шерсти" заложена в эго Доктора.

Когда мы рассматриваем ситуацию, охватывающую тысячи и тысячи лет неправильного образа жизни, факты становятся очевидными. Процессы пищеварения и ассимиляции как функции уже давно утратили естественное выражение. Лекарства и наследственность создали у них неспособность справляться со своей работой без посторонней помощи и во многих случаях привели к положительному прекращению нормальной деятельности.

Доктор Келлог хотел бы, чтобы мы приняли его изречение о том, что причину потери веса во время голодания следует искать в обедненном состоянии крови и в том факте, что при отказе от пищи не происходит наращивания тканей. Может ли он объяснить таким образом истощение тканей при болезни, когда пища поступает регулярно? Следует легко понять, что в любом случае процесс выведения из организма разложившихся излишков пищи в конце концов стал преобладающей функцией больной системы. Голодание - это добровольный акт, который

позволяет быстро достичь результата; а сама болезнь - это всего лишь попытка Природы очиститься посредством элиминации. Чем дольше мы размышляем над этой мыслью и чем больше ее деталей проверяется экспериментально, тем сильнее становится убежденность в том, что мы сталкиваемся с истиной.

При появлении налета на языке, неприятного запаха изо рта и головокружения, будь то во время еды или натошак, чувство голода отсутствует. Должно быть, он исчез за много дней до того, как эти признаки стали острыми, хотя предупреждения Природы не преминули проявиться. Чувство голода, жажда пищи с целью восстановления клеточной жизни, является величайшей естественной защитой человеческого организма. Страж низшего ранга - это чувство вкуса, которое, однако, как и другие форпосты, часто становится развращенным и бесполезным. Но голод никогда нельзя отвлечь от его защитной функции, и его нельзя побудить к действию. Голод - это единственная естественная функция, которая неподкупна, поскольку при злоупотреблении ею она исчезает. Его обманчивый аналог, аппетит, является продуктом вкусовой стимуляции и, как говорит мистер Флетчер, принимает вид привычки. Или, как выражено в тексте моей книги, "Аппетит - это страстное желание; Голод - это желание. Страстное желание никогда не удовлетворяется; но Желание ослабевает, когда Потребность удовлетворяется. Употребление пищи без чувства голода или потворство Аппетиту в ущерб пищеварению делает болезни неизбежными".

Если бы в момент, когда мистер Флетчер прервал свой пост, присутствовал настоящий нормальный голод, потребность в еде была бы такой большой и настойчивой, что отказ был бы недопустим. Мистер Флетчер утверждает, что он не хотел есть, пока не попробовал ее, — явный случай вкусовой стимуляции или аппетита. Даже это было мимолетным и было всего лишь угасающим огоньком вкусового наслаждения, оставшимся после семнадцати дней, свободных от прогрессирующего накопления избытка пищи. Несмотря на тщательность в выборе и пережевывании пищи, мистер Флетчер, должно быть, все еще постоянно ел, не испытывая чувства голода, и в результате в его организме скопилось необычное количество веществ, превышающее потребности его организма. Если бы это было не так, у него не было бы покрытого налетом языка, зловонного дыхания и головокружения. Голод присутствовал бы постоянно, и для него было бы невозможно поститься.

Мой единственный комментарий по поводу пренебрежения клизмой, которое, по-видимому, имело место при проведении голодания мистера Флетчера, заключается в том, что это была самая существенная ошибка. Клизма абсолютно необходима. Вопрос о диете также не нуждается в обсуждении, поскольку опыт показывает, что питание организма зависит от индивидуальных потребностей. Если когда-либо будет достигнут нормальный физический баланс, можно будет сформулировать фиксированные законы, регулирующие проблему питания. В своем нынешнем состоянии аргументы сводятся к простым высказываниям индивидуального мнения и предрассудков.

Искренне ваша,
Линда Берфилд Хаззард.

NEW BOOKS OF
MITCHELL KENNERLEY



IMPORTANCE
PUBLISHER NEW YORK

by Dr. C. W. Saleeby,

12mo, cloth,

HEALTH, STRENGTH AND

\$1.50 net

HAPPINESS "I can only wish that this book could go into the hands of every man and woman in the land, for it points the way to such a rational care of our bodies as must surely help toward that much desired goal, the increase and perfection of human happiness."—*Bliss Carman*.

WOMAN AND WOMANHOOD The most complete and comprehensive single book on the subject of woman based upon a single and simple principle: Woman is Nature's supreme organ of the future. 12mo, cloth \$2.50 net

by Upton Sinclair

THE FASTING CURE Mr. Sinclair's exceedingly interesting articles on fasting, with much of the correspondence and newspaper comment that they elicited. 12mo, cloth. \$1.00 net

by Norman Barnesby, M.D.

MEDICAL CHAOS AND CRIME "Scatters tradition to the winds in that it is the most terrible arraignment of a profession by one of its members that could be conceived."—*New York Times*. 12mo, cloth \$2.00 net

by Mary Everest Boole

THE FORGING OF PASSION INTO POWER Suggests a system of sewage farming to be applied to the moral and educational world for the utilization of evil in the cause of good. Crown 8vo, cloth, \$1.50 net

Примечание переписчика:

Исправлены очевидные типографские ошибки.